

IM
WINTER
SCHLIMMER:

DICK DURCH VITAMIN D-MANGEL?

Kommt es uns nur so vor oder ist es in der Sonne tatsächlich leichter schlank zu werden? Warum verbessern sich die Konturen, wird der Körper straffer? Selbst wenn man nichts großartig verändert hat. Das Geheimnis dahinter könnten die Sonnenstrahlen sein, die der Körper in Vitamin D umsetzt. Herrscht im Winter allerdings Vitamin D-Mangel, ist auch der berühmte Winterspeck nicht weit.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
und Paul Ebert B.Sc.

In Studien mit Übergewichtigen fallen durchwegs niedrige Vitamin D-Spiegel auf. Es muss also einen Zusammenhang zwischen Gewicht und Vitamin D geben. Doch in konkret nachvollziehbarer Weise? Wissenschaftler versuchen dieses Phänomen zu erklären. Ein Fakt ist jedenfalls, dass Vitamin D direkt im Körperfett gespeichert wird und viel Körperfett die Vitamin-D-Reserven negativ beeinflussen kann.

GEWICHTSZUNAHME IM WINTER

Wer nun nicht direkt übergewichtig ist, aber dennoch von unliebsamem Bauchfett und Hüftgold geplagt wird, der sollte einmal folgendes beobachten: Wird es im Winter mehr? Es könnte am Vitamin D-Mangel im Winter liegen, der da naturgemäß in dieser Jahreszeit verbreiteter ist als im Sommer. Gleich mehrere Erklärungen helfen das Phänomen der Gewichtszunahme bei Vitamin D-Mangel zu verstehen:

MEHR FETTEINLAGERUNG

Wir haben schon öfters geschrieben, dass der Körper einen hohen Vitamin D-Spiegel mit Sommer und folglich hohem Nährstoffangebot gleichsetzt, was ihn dazu ver-

anlasst, Heilungsprozesse in Gang zu setzen. Genauso assoziiert der Körper den Winter mit eventuellen Notzeiten, da das Nährstoffangebot evolutionsgeschichtlich gesehen im Winter in unseren Breiten geringer war und andererseits die Kälte Fettreserven erforderte. Die Konsequenz: Der Stoffwechsel wird heruntergefahren bei Vitamin D-Mangel. Es fehlt die Unterstützung durch Vitamin D bei der Verwertung von Fett und dessen Umwandlung in Energie. Jeder Bissen legt sich leichter an, mehr Fett wird in Depots eingelagert und das Abnehmen ist schwieriger, da Fettzellen langsamer abgebaut werden. Bei Vitamin D-Mangel werden außerdem chronische Entzündungen angefeuert, wodurch Stress entsteht, der den Stoffwechsel ebenfalls herunterfährt.

WENIGER LUST AUF BEWEGUNG

In der Sonne ist man glücklicher, denn Vitamin D spielt eine wichtige Rolle in der Regulation des Glückshormons Serotonin. Vitamin D-Mangel führt zu Serotoninmangel und macht antriebslos und müde, ja sogar depressiv. Es kommt keine Lust auf Bewegung auf und es wird einem schnell egal, was man isst. Das führt zu ungesunder Ernährung voller süchtig machender Stoffe. Viele greifen zu Süßem, um instinktiv mehr vom Glückshormon Serotonin zu bekommen. Das funktioniert so: Essen wir Zucker, schüttet der Körper Insulin aus. Es sorgt dafür, dass die Aminosäure Tryptophan, die die Vorstufe des Serotonins ist, leichter durch die Blut-Gehirn-Schranke gelangt und mehr Serotonin gebildet werden kann. Depressive leiden an einem Mangel an Serotonin und so ist Zucker willkommen. Zucker regt aber gleichzeitig auch die Dopaminausschüttung an und das führt zum Wunsch nach mehr. Zucker ist also eine kurzfristige Belohnung, die schnell süchtig machen kann – und dick, denn bei hohem Blutzucker läuft die Fettverbrennung langsamer ab. Besonders wichtig ist ein guter Vitamin D-Spiegel deshalb für Diabetiker, die ja auch

zur Verfettung der Zellen neigen. Ist zu wenig Vitamin D verfügbar, kann Insulin in den Zellen schlechter wirken und der Blutzuckerspiegel bleibt hoch.

WENIGER SÄTTIGUNGSGEFÜHL

Gehirnzellen, die Stoffwechsel, Hunger und Sättigung kontrollieren, verfügen über Vitamin D-Rezeptoren. Das Hormon Leptin lässt im Gehirn das Sättigungsgefühl entstehen, braucht dazu jedoch Vitamin D, damit die Zellen überhaupt auf das Hormon reagieren. Bei Vitamin D-Mangel lässt die Funktionsfähigkeit dieser die Sättigung steuernden Zellen nach. Wir haben deshalb mehr Hunger als bei guten Vitamin D-Spiegeln und essen folglich auch mehr. Außerdem spielt noch etwas eine Rolle. Bei bestehendem Vitamin D-Mangel wird weniger appetitregulierendes Kalzium über die Darmschleimhaut aufgenommen und man will auch deshalb automatisch mehr essen.

VITAMIN D NEHMEN UND ALLES IST GUT?

Man versteht also sehr schnell, dass man speziell im Winter extra Vitamin D gut brauchen kann. Aufschluss gibt der Vitamin D-Spiegel im Blutbild. Allerdings geht man heute immer noch von relativ niedrigen Referenzwerten von 30 bis 50 ng/ml im Serum aus, womit sich etliche Experten nicht zufriedengeben und speziell für ein gutes Immunsystem (Krebsschutz) Werte um die 60 ng/ml bis sogar 100 ng/ml fordern. Aber was, wenn man Vitamin D extra einnimmt und trotzdem nur mit geringen Mengen im Blut konfrontiert ist?

MAGNESIUM ENTSCHIEDET ÜBER DIE WIRKSAMKEIT VON VITAMIN D!

Vitamin D kann gar nicht verstoffwechselt werden, wenn nicht gleichzeitig ausreichend Magnesium für die Tätigkeit jener Enzyme zur Verfügung steht, die das Vitamin D in seine aktive Form umwandeln. Es kann dann weder vom Körper genutzt noch im Körper transportiert werden, denn auch für diese Transportmoleküle ist Magnesium essentiell. Noch so hohe Dosen Vitamin D bleiben dann ungenützt. Schließlich spielt auch noch das Parathormon der Nebenschilddrüse für die Regulation des Vitamin D-Spiegels eine zentrale Rolle und auch hier besteht wieder die Abhängigkeit von einer guten Magnesiumversorgung.

ÜBERGEWICHTIG DURCH MAGNESIUMMANGEL

Und jetzt, da wir den Zusammenhang zwischen Vitamin D-Mangel und Gewichtszunahme kennen, ist es nur logisch, dass Magnesiummangel genauso für Gewichtszunahme verantwortlich ist. Man würde gar nicht glauben, wie viele von einer Vitamin D-Problematik infolge Magnesiummangels betroffen sind! Zumindest alle, die viele Weizenprodukte essen, denn Weizen ist ein Magnesiumräuber, führt zu chronischem Magnesiummangel und kommt in der täglichen Ernährung bei den meisten an erster Stelle.

> WIE ÄUSSERT SICH VITAMIN D-MANGEL?

Erste Anzeichen sind Müdigkeit, Antriebslosigkeit und verminderte Leistungsfähigkeit. Depressive Verstimmung, Vergesslichkeit, Muskelschwäche, Gleichgewichtsstörungen mit Schwindel (Ohrkristalle) und Infektanfälligkeit treten ebenfalls häufig auf neben einem erhöhten Risiko für Immunschwäche mit allen zugehörigen Erkrankungen bis hin zu Krebs, Osteoporose, Kiefer- und Zahnproblemen, Rheuma und andere chronische Entzündungen, Diabetes, Herzerkrankungen, Bluthochdruck und Alzheimer

DIE FOLGEN VON MAGNESIUM-MANGEL IM EINZELNEN:

- Führt zu Heißhungerattacken
- Hemmt die Fettverdauung
- Fördert die Fetteinlagerung
- Blockiert den Fettabbau
- Führt zu Blutzuckerschwankungen
- Kann für das Nichtansprechen der Zelle auf Insulin verantwortlich sein (Insulinresistenz)
- Sorgt für erhöhte Stressanfälligkeit
- Aktiviert das „Dickmacher-Gen“
- Macht B-Vitamine im Stoffwechselgeschehen wirkungslos

Das sind allerdings nur die Auswirkungen von Magnesiummangel auf das Gewicht. Es gibt noch viele mehr auf andere Körpervorgänge,

denn Magnesium steuert gleich 300 enzymatische Prozesse. Aber jetzt die gute Nachricht:

ALL DAS IST RÜCKGÄNGIG ZU MACHEN!

Wird genügend Magnesium angeboten, ist diese Problematik reversibel und auch der Vitamin D-Spiegel kann sich endlich erholen. Es dauert allerdings einige Monate, bis auch die Magnesiumspeicher wieder gefüllt sind. Eine gute Lösung kann sein, Vitamin D hochdosiert gleich in mit Magnesiumcitrat kombinierter Form einzunehmen, das schnell aufnehmbar ist, und nach zehn bis vierzehn

Tagen mit einer normalen Vitamin D Dosis von 1000 Internationalen Einheiten (IE) und einem Magnesium-Präparat zusätzlich fortzufahren. Ein weiterer Bluttest auf Vitamin D zeigt, ob der Vitamin D-Spiegel hoch genug ist.

EINNAHME-EMPFEHLUNG FÜR HOCHDOSIERUNGEN

Aus rechtlichen Gründen ist bei hochdosierten Präparaten auf der Einnahmempfehlung bei 5.000 IE zu lesen: „jeden 5. Tag einnehmen“ oder bei 10.000 IE: „Jeden 10. Tag einnehmen“. Das liegt daran, dass nur eine Einnahmempfehlung von 1.000 Internationalen Einheiten bei Nahrungsergänzung täglich erlaubt ist, man die Dosis aber für einige Tage aufsummiert geben darf. Die amerikanische Endokrinologische Gesellschaft hält aber selbst die hohe Dosis von 10.000 IE täglich bei gesunden Menschen für völlig unbedenklich und sinnvoll für eine kurze Zeitspanne von zehn bis vierzehn Tagen. Sie müssten ausreichen, um den Vitamin D-Spiegel in gewünschte Bereiche zu bringen, überhaupt wenn das Präparat mit Magnesium kombiniert ist. Bei Einnahme von 5.000 IE setzt man die doppelte Zeit an.

MIT DABEI: VITAMIN K2

Bei so hohen Vitamin D Gaben sollte allerdings Vitamin K2 in der Rezeptur nicht fehlen, spricht doch vieles dafür, dass Vitamin K2 „der Steuermann im Kalziumstoffwechsel“ ist und dafür sorgt, dass Kalzium richtig eingelagert wird, nämlich in Knochen und Zähnen und nicht etwa in Gelenken, Gefäßen oder als Nierensteine. Das ist allerdings leider immer noch kein Thema in den offiziellen Richtlinien. Als Richtwert für die Dosierung von Vitamin K2 gilt: Bei 10.000 IE sollten es schon 200 mcg Vitamin K2 sein, bei 5.000 IE 100 mcg.

Über den Co-Autor:

Paul Ebert, BSc., seit Ende 2022
Geschäftsführer von Aquarius
Naturprodukte GmbH. Studium der
technischen Physik, beendet gerade sein
Bachelor-Studium in Pharmazie an der
Universität Wien.

