



## **BGM– Newsletter: Herbst 2014**

### **Vitamin-D – Das „Sonnenhormon“ für einen gesunden Körper**



Wussten Sie, dass Vitamin-D genau genommen gar kein Vitamin ist?

Die Prohormone Vitamin-D<sub>2</sub> und Vitamin-D<sub>3</sub> bilden im Körper die Vorstufe des Hormons Calcitriol und somit trägt das Vitamin D die biochemische Struktur eines Hormons. Vitamin-D hat für den Menschen eine hohe gesundheitliche Bedeutung, da Calcitriol für unsere Regulation des Calcium- und Phosphatstoffwechsels im Körper zuständig ist. Ein guter Calciumstoffwechsel stärkt unsere Knochendichte und kann vielen belastungsbedingten Beschwerden unseres muskuloskelettalen Systems vorbeugen. Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D Haushalt und der Immunfunktion und somit zur verbesserten Abwehr bakterieller und viraler Infekte. Ebenso ergeben Studien einen Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D-Spiegel und der Inzidenz von Herz-Kreislauf Krankheiten, Krebs oder Diabetes (vgl. Keum & Giovannucci, 2014; Brondum et al., 2012).

Neben der Krankheitsprävention werden Vitamin-D auch zahlreiche weitere Effekte zugeschrieben. So scheint zum Beispiel eine hinreichende Vitamin-D-Versorgung erheblichen Einfluss auf die Muskelkraft zu haben, so dass sich die Sturz- und damit die Frakturgefahr älterer Patienten reduzieren lassen (vgl. Schilling, 2012).

Vitamin-D wird hauptsächlich über die UV-Strahlen des Sonnenlichts in der Haut aus Cholesterin synthetisiert und produziert, denn nur wenige Lebensmittel enthalten das Vitamin in nennenswerten Mengen. Die größte Menge beinhalten Fettfische, wie Hering oder Makrele oder auch Eier und Pilze. Eine kleine Menge Vitamin-D findet man auch in Milch und Milchprodukten. Die Vitamin-D Produktion hängt jedoch von vielen Einflussfaktoren ab. Kleidung, die den ganzen Körper und somit wichtige Hautflächen bedeckt, zum Beispiel aus kulturellen Gründen, oder ein Sonnenblocker wirken der Synthese entgegen. Den größten Einfluss hat das Klima selbst, es hängt viel davon ab, auf welchem Breitengrad man sich befindet (vgl. Jakob, 1999). Es gibt kontroverse Diskussionen, ab welcher geographischen Breite im Mitteleuropa-Winter ausreichend Vitamin-D produziert werden kann. Sicher ist, dass der Stand der Sonne die Dosis bestimmt, wieviel man vom Sonnenhormon tanken muss (vgl. Engelsen et al., 2005). Wahrscheinlich reicht in unseren Breitengraden nur in den Sommermonaten die Sonneneinstrahlung für eine suffiziente Vitamin-D-Produktion aus und somit ist die Nahrungszufuhr entscheidend.

Folglich wird der Bedarf an Vitamin-D über die Nahrung umso größer, je kürzer die Zeit ist, die ein Mensch im direkten Tages- bzw. Sonnenlicht verbringt. Die Einnahme von Vitamin-D über Nahrungsergänzungsmittel ist empfehlenswert, wenn man sich selten in der freien Sonne aufhält, wenn niedrige Blutspiegel nachgewiesen wurden oder bei Risikogruppen bei denen keine ausreichende Versorgung über die Ernährung oder die körpereigene Vitamin-D-Bildung durch Sonnenbestrahlung zu erreichen ist. Dazu gehören unter anderem Säuglinge, Personen, die sich bei Sonnenschein kaum oder gar nicht bzw. nur mit komplett bedecktem Körper im Freien aufhalten (z. B. alte Menschen oder Menschen, deren Religion keine freien Hautflächen zulassen) oder Personen mit dunkler Hautfarbe oder aus südlichen Regionen. Bei Säuglingen bis zum ersten Lebensjahr ist es wichtig Vitamin-D Präparate zu verabreichen um einer möglichen Rachitis vorzubeugen. Auch bei Erwachsenen kann ein Vitamin-D Mangel zu einer Knochenerweichung (Osteoporose) führen (vgl. Müller, 2006). Vitamin-D-Präparate sollten allerdings nur in Absprache mit dem Arzt eingenommen werden, allerdings gibt es bei üblichen Dosierungen nicht die Gefahr der Überdosierung.

Generell gilt: Wer sich regelmäßig im Freien aufhält (mindestens 30 min/Tag), ist zumindest im Sommer allein durch die Sonnenbestrahlung ausreichend mit Vitamin-D versorgt. In den Wintermonaten reicht hingegen die Strahlungskraft der Sonne nicht aus, um ausreichende Vitamin-D-Mengen zu bilden. Nutzen Sie deshalb die Gelegenheit und saugen Sie die letzten Sonnenstrahlen im Freien auf. Ihr Körper wird Ihnen dankbar sein, denn er kann die Vorräte in der Leber und im Körperfett speichern und im Winter darauf zurückgreifen!

### Literaturangaben:

Brondum-Jacobsen P, Benn M, Jensen G, Nordestgaard BG (2012). 25-hydroxyvitamin d levels and risk of ischemic heart disease, myocardial infarction, and early death. *Journal of American Heart Association*. 2794:2802.

Engelsen O, Brustad M, Aksnes L, Lund E (2005). Daily duration of vitamin D synthesis in human skin with relation to latitude, total ozone, altitude, ground cover, aerosols and cloud thickness. *Photochemistry and Photobiology*. 1287:1290.

Jakob F (1999). Das Vitamin D-Hormon. *Medizinische Poliklinik der Maximilians Universität Würzburg*. 414:417.

Keum N, Giovannucci E (2014). Vitamin D supplements and cancer incidence and mortality: a meta-analysis. *British Journal of Cancer*. 976-980.

Müller MJ (2006). *Ernährungsmedizinische Praxis, Methoden – Prävention – Behandlung*. (p. 161)

Schilling S (2012). Epidemischer Vitamin-D-Mangel bei Patienten einer geriatrischen Rehabilitationsklinik. *Dtsch. Arztebl.* (p.40)

### Weitere Informationen finden Sie auch unter:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung:  
[www.dge.de](http://www.dge.de); „Deutschland ist kein Vitaminmangelland“

## **Gesundheitswoche 2014:**

Vom 29.09. bis 02.10.2014 fand die dritte Gesundheitswoche an der Universität Ulm statt. Das Programm bot abwechslungsreiche Veranstaltungen zu den aktuellsten und verschiedensten Gesundheitsthemen, welche erneut großen Anklang fanden! Eröffnet wurde die Gesundheitswoche mit einer Einführung in Bogenschießen, bei der der Kanzler der Universität Ulm, Herr Kaufmann sowie Prof. Steinacker, Leiter des Projektes, eine ruhige Hand bewiesen.

In weiteren abwechslungsreichen aktiven Kursen wie Klettern oder Pilates wurde von den Teilnehmern voller Körpereinsatz verlangt. Mit einer Meditation zum Start in den Tag konnten die Beschäftigten entspannt in den Arbeitsalltag übergehen oder bei einer Yogaeinheit in der Mittagspause Gutes für ihren Rücken tun.

In insgesamt vier Vorträgen erhielten die Beschäftigten neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Themen „Netzwerk Faszien“ oder dem „Plagegeist Kopfschmerz“ sowie alltagsdienliche Informationen zu den Themen Stressbewältigung und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Das Projektteam „Der Eselsberg bewegt sich“ freut sich über die durchweg positive Resonanz zur Gesundheitswoche und zahlreiche Ideen für weitere Veranstaltungen.



Das Programm zur Gesundheitswoche 2014 finden Sie auf unserer Homepage:

<https://www.uni-ulm.de/misc/iui-gesfuermi/gesundheitswoche-2014.html>

## **Aktuelle Kursangebote 2014**

Wir freuen uns Ihnen neue Kursangebote präsentieren zu dürfen!

### Yoga für den Rücken

Ein Yoga Rückenkurs in der Mittagspause bietet die Möglichkeit der Entspannung, Dehnung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates. Ausgewählte Yoga-Übungen stärken den Rücken, mobilisieren die Wirbelsäule, kräftigen gezielt die tiefliegende Muskulatur und helfen, über den bewussten Atem Körper, Geist und Seele zu regenerieren.

Wann? Donnerstag 13.11.; Dienstag 18.11.; Donnerstag 20.11.; Dienstag 25.11.; Donnerstag 27.11. und Dienstag 2.12.  
jeweils von 12-12.45 Uhr  
Wo? Dienstags: Hörsaal 7, Donnerstags: SR O28/2002

### Duftvolle Ruhepausen

Wenn's Draußen grau und schmuddelig wird, der Weihnachtsstress bis zum Arbeitsplatz vorrückt, dann ist es höchste Zeit zwischendurch mal zur Ruhe zu kommen und dem Alltag ein kurzes Weilchen zu entfliehen. Lassen Sie sich entführen, in das Land wo die Zitronen blühen oder in andere Orte Ihrer Fantasie bei Fantastereien, die durch spezielle und wohltuende Düfte begleitet werden.

Wann? 6., 20., 27.11. und 4. und 11.12. von 11:45 bis 12:30 Uhr  
Wo? HS 10 M24

### Kochkurs: Köstliche Herbstküche

Der Herbst bietet eine Vielfalt an kulinarischen Köstlichkeiten wie z B. Nüsse, Zucchini, Kürbis, Früchte, Beeren & Co. In diesem Kurs erhalten Sie abwechslungsreiche und raffinierte Rezepte und Anregungen, wie Sie diese Zutaten zu einem herbstlichen Menü verarbeiten können. Lassen Sie sich von der Rezept-Vielfalt überraschen!

Wann? 12.11.2014 von 16.00 bis 19.00 Uhr  
Wo? Bürgerzentrum Eselsberg, Virchowstr. 4, Ulm

**Weitere Informationen zu Kursen und Angeboten erhalten Sie auf unserer Internetseite ([www.uni-ulm.de/gesundheitsmanagement](http://www.uni-ulm.de/gesundheitsmanagement)). Dort werden Sie auch über neue Aktionen auf dem Laufenden gehalten.**

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme an unseren Aktionen und Veranstaltungen!

Ihr Projekt-Team

„Der Eselsberg bewegt sich“

Projektgruppe 'Der Eselsberg bewegt sich'  
Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Ulm  
Dipl. Sportwissenschaftlerin Nanette Erkelenz  
M.Sc. Gesundheitswissenschaftlerin Meike Traub  
Tel.: +49 731/500-45384  
Frauensteige 6 / Haus 58/33  
89075 Ulm