



- Anzeige -

Wie schmerzhaft ist der Mangel an Sonnenlicht?

Der Sommer steht vor der Tür. Rund 600 Stunden sollte die Sonne dann scheinen und wenn sie ihren Auftrag erfüllt, hat das auch gesundheitliche Vorteile. Denn in der dunklen Jahreszeit und während längerer Schlechtwetter-Phasen leiden viele Menschen an Muskel-, Knochen- oder Gelenkschmerzen.

Die Nuklearmedizinerin Dr. Vika Müller-Kniefert vom Klinikum Osnabrück weiß, dass es für diese Beschwerden oft eine simple Erklärung gibt.



Dr. Müller-Kniefert und Stefan Sure bei einer Skelettszintigrafie



Wie macht sich Vitamin-D-Mangel bemerkbar?

„In vielen Fällen wirkt sich der Mangel an Sonnenlicht negativ auf das Wohlbefinden aus, die Ursache liegt in einem gravierenden Vitamin-D-Mangel“, sagt Müller-Kniefert. Betroffen sind Menschen, die selten in die Sonne gehen oder sich aus kulturellen Gründen draußen nur mit bedecktem Körper aufhalten. Außerdem leiden Säuglinge, ältere und dunkelhäutige Menschen oft unter den Symptomen eines Vitamin-D-Mangels. Die vom Robert-Koch-Institut durchgeführte „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ beziffert den Anteil der Erwachsenen, die nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt sind, auf rund 30 Prozent!

Wer nach einer langen sonnenlosen Zeit unter Müdigkeit, Muskelschwäche oder -krämpfen, Schmerzen in Gelenken und im Rücken, Schlafstörungen,

Hautproblemen oder erhöhter Anfälligkeit für Infekte betroffen ist, sollte abklären lassen, ob bei ihm ein Vitamin-D-Mangel vorliegt, rät Dr. Vika Müller-Kniefert.

Bei unklaren Knochen- oder Muskelschmerzen gilt es zunächst auszuschließen, dass es sich nicht um eine schwerwiegende Erkrankung handelt. In begründeten Verdachtsfällen kann die Nuklearmedizin diese Frage mit der sogenannten Skelettszintigrafie beantworten. Die hochauflösenden Aufnahmen werden mit modernen Doppelkopf-Gammakameras gemacht, die sich über den Patienten von Kopf bis Fuß bewegen. Gegebenenfalls sind zusätzliche Aufnahmen möglich, wo die Kamera um eine Körperregion des Patienten rotiert. „Viele finden dieses Verfahren angenehmer als zum Beispiel ein MRT, da man hier nicht in einer eigentlichen Röhre steckt“, berichtet Müller-Kniefert.

Wenn sich durch die Szintigrafie keine regionale krankhafte Knochenveränderung, sondern nur eine generelle Steigerung des Knochenstoffwechsels feststellen lässt, nimmt der Nuklearmediziner eine Blutprobe, die dann vielfach einen Vitamin-D-Mangel aufweist. Die Mediziner beziffern ihn auf weniger als 25 Nanomol pro Liter (Vitamin D im Blut), ein Wert von unter 10 Nanomol gilt als schwerer Mangel, der ausgeprägte gesundheitliche Beschwerden verursachen kann.

Wie behebt man den Vitamin-D-Mangel?

Vitamin D spielt eine zentrale Rolle beim Knochenstoffwechsel, ist aber auch für das Zellwachstum, die Muskelfunktionen oder das Immunsystem von großer Bedeutung. Dabei handelt es sich im eigentlichen Sinne nicht um ein



Vitamin, da es vom Körper selbst synthetisiert werden kann. Allerdings braucht er dafür Hilfe.

Von März bis September sind zwei bis drei „Sonnenbäder“ sinnvoll, meinen Fachleute. Wer dann bis zu 30 Minuten Sonne tankt, füllt seinen Vitamin-D-Vorrat optimal auf, ohne sich einem Hautkrebsrisiko auszusetzen.

Bei gravierenden akuten Problemen können auch Spritzen, Tropfen und Nahrungsergänzungsmittel helfen. Allein über das Essen lassen sich allerdings lediglich 20 Prozent des täglichen Bedarfs decken. Denn nur Fische wie Lachs, Aal, Makrele oder Hering enthalten Vitamin D in hohen Dosierungen. Außerdem ist es in Eiern, Milch, Margarine und Speisepilzen enthalten.

Redaktion



WISSEN KOMPAKT



SOMMER = SONNE?

Dass diese Rechnung nicht aufgeht, weiß man in Deutschland zur Genüge. Hierzulande gibt es obendrein erhebliche regionale Unterschiede. So errechnete der Deutsche Wetterdienst für den Sommer 2017 eine Sonnenscheindauer von 640 Stunden. Das waren 6 % über dem Soll.

In Ost- und Südbayern gab es allerdings 830 Stunden Sonne, im Sauerland, Harz und Weserbergland dagegen nur 480 Stunden.

IHR **KLINIKUM**
OSNABRÜCK

Klinikum Osnabrück GmbH
Am Finkenhügel 1 · 49076 Osnabrück
Telefon: : 0541 405 0 · Fax: 0541 405 4997
E-Mail: info@klinikum-os.de
www.klinikum-os.de