

## Das Vitamin-D-Problem

In den Wintermonaten ist wieder der Vitamin-D-Mangel ein Thema. Wie können wir uns bei veganer Lebensweise mit genügend Vitamin-D versorgen?

Es gibt genügend vegan lebende Menschen, die die Wintermonate in den sonnenarmen Ländern verbringen (nördliche Hemisphäre) und ohne zusätzlich Vitamin D als Nahrungsergänzung aufzunehmen, trotzdem kein Vitamin-D Mangel haben, obwohl es nur wenig Vitamin-D-haltige pflanzliche Nahrung gibt: Pilze (Austern-, Stein-, Shiitakepilze und Pfifferlinge - vor allem wenn sie sonnengetrocknet sind!), Avocado und in geringen Maßen gekeimte Sonnenblumenkerne und gekeimte Hanfsamen.

Dazu muss man wissen, dass sich im Fett- und Knochengewebe eine Vorstufe vom Vitamin-D - Ergosterol - einlagert, dass schon durch geringe Sonneneinstrahlung stufenweise zum Vitamin-D umgewandelt werden kann. Die Bildung von Ergosterol kann jedoch erschwert werden. Unter anderem verhindert Obstsäure, dass sich Hautfett bildet, in der dieses Ergosterol gespeichert werden kann. Nicht umsonst sind starke Obstesser meist sehr dünn. Daher sollte in unseren Breitengraden Gemüse, Nüsse, Samen und eventuell Getreide die Hauptnahrung bilden. Wichtig ist das vor allem im Herbst und Winter, damit sich Ergosterol bereits vor dem Winter im Fettgewebe einlagern kann, um dann im Winter zur Bildung von Vitamin D zur Verfügung zu stehen. Der bei nicht wenigen Obststrolchköstlern auffällige Zahnverfall, geht häufig mit einem Vitamin-D-Mangel einher. Frischobstverzehr sollte sich hauptsächlich auf den Sommer und Anfang Herbst beschränken; im Winter kann dann Trockenobst in Maßen gegessen werden, im Frühjahr mehr Wildkräuter.

Außerdem gilt, dass Vitamin D nur ein Faktor ist, der notwendig ist, um gesundes Knochenwachstum zu gewährleisten. Es müssen, ehe der Faktor D wirksam werden kann, auch alle anderen Vitalstoffe ausreichend vorhanden sein, wie z. B. das Wachstumsvitamin A, bzw. die Vorstufe das Provitamin A, das das Wachstum der Knochen mit bedingt, sowie die Haut gesund erhält und ihr ermöglicht, genügend Vitamin D aufzunehmen. Neben Kalzium ist auch Phosphor, Silizium und viele andere Vitalstoffe notwendig, diesen ganzen Prozess einer gesunden Knochenbildung zu ermöglichen.

Auch eine schwache oder kranke Niere kann zum Vitamin D-Mangel beitragen, da sie ein entscheidender Faktor bei der Umwandlung von Sonnenlicht in Vitamin D ist. Z. B. muss die Niere neben Salz, das der Körper nur in geringen Mengen aufnehmen kann, Harnsäure, Stoffwechselfgifte und auch Obstsäure aus unreifen oder saurem Obst umwandeln und ausscheiden. Diese Aufgaben wird von der Niere vorrangig bewältigt, sodass dadurch eventuell andere Aufgaben - wie die hormonelle Umwandlung von Sonnenlicht in Vitamin D - vernachlässigt wird. Auch konnte man feststellen, dass kalte Wasseranwendungen eine vorteilhafte Wirkung auf die Vitamin-D-Produktion hat (verschiedene Vergleichsstudien weisen daraufhin, auch z. B. die Experimente mit Kälte (Kältekammer) und die von dem Holländer Wim Hof gehen in diese Richtung).

Um es kurz zu sagen: **das Vitamin-D-Problem verbunden mit gesunden Knochen ist nicht isoliert** zu betrachten. Viele Körperfunktionen spielen eine Rolle. Ein gesunder Körper wird kaum einen Mangel an Vitamin D bekommen. Um einen gesunden Knochenaufbau zu gewährleisten, gehört neben einer einfachen natürlichen Ernährung (siehe oben), viel **B e w e g u n g** an Sonne und Luft das ganze Jahr über. Wichtig ist es, sich möglichst wenig bekleidet zu bewegen (Gartenarbeit, Spiel, Laufen usw.) und nicht allzulange in der Sonne zu liegen.