Dr. med. W. Schneider
Prüfeninger Str. 7
93049 Regensburg

Master of Preventive and Anti-Aging Medicine
(Diplom 2002 Deutschland / Schweiz)
(Diplom 2005 European)
Frauenarzt

NEWSLETTER

November 2026

2.November – Welt Vitamin D Tag ! Dieses Datum wurde 2018 tatsächlich bewusst gewählt um die Bedeutung von Vitamin D als das „Sonnenvitamin“ für Knochen, Muskeln, das Immunsystem und den Calciumhaushalt herauszustellen. Zum Übergang der helleren Jahreszeiten in den Winter findet kaum noch die körperliche Eigenproduktion durch UV-B-Strahlen im Sonnenlicht in unserer Haut statt. Die Sonneneinstrahlung findet in einem viel geringerem Einstrahlwinkel statt und unsere Kleidung in der kälteren Jahreszeit verdeckt dazu mehr Hautareale. Denn ca.90% des Vitamin D Haushaltes decken wir durch Sonnenlicht. Der Anteil von Vitamin D welchen wir über die Nahrung zu uns nehmen reicht bei weitem nicht aus, denn Vitamin D kommt in geringen Mengen in fettem Seefisch und Eigelb vor, auch in bestimmten Speisepilzen, Lebertran und Dorschleber. Unumgänglich ist es also um sich vor einem Mangel zu schützen durchschnittlich 20 Minuten pro Tag Sonnenlicht, durchaus auch Halbschatten, an seine Haut zu lassen. Und bitte nicht vergessen dass Lichtschutzfaktoren im Bereich Hautpflege die Produktion vom Sonnenhormon erheblich mindern können.
Betreffs Dosierung von Vitamin D Präparaten gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine Empfehlung von mindestens 800 I.E. pro Tag. Um die individuell richtige Tagesdosierung zu kennen ist zu empfehlen sich seinen Vitamin D Spiegel im Blut messen zu lassen, dies ist z.B. auch in unserer Praxis möglich.
Als Grundstoff der heute angebotenen Vitamin D Präparate werden übrigens kaum noch Fischauszüge verwendet, die häufigste Basis heute stellt Lanolin aus Wollfetten dar. Auch vegane Präparate stehen zur Auswahl, hergestellt aus Flechten. Der Zusatz Vitamin K und teils auch Calcium führt zu einer besseren Wirksamkeit am Knochen als Osteoporoseprophylaxe.

Dr. Wolfgang Schneider

Dr. med. W. Schneider

Prüfeninger Str. 7

93049 Regensburg

Master of Preventive and Anti-Aging Medicine

(Diplom 2002 Deutschland / Schweiz)

(Diplom 2005 European)

Frauenarzt

#