

## Vitamin D: Alleine fahren mag ich nicht...

Autor/in: [Dr. oec. troph. Christina Bächle](#), Redaktion: [Dr. Bertil Kluthe](#)  
© Kluthe-Stiftung Ernährung und Gesundheit

*Für die Aufnahme und Einlagerung des Mineralstoffs Calcium in die Knochen ist Vitamin D essentiell. Neue Studien belegen, dass das Vitamin allerdings nur in Gegenwart von Magnesium verstoffwechselt werden kann.*

Normalerweise kann der Körper [Vitamin D](#) selbst synthetisieren – vorausgesetzt, die Haut wird ausreichend mit Sonnenlicht (UVB-Strahlung) beschienen. Allerdings reichen in den sonnenarmen Herbst- und Wintermonaten hierzulande die natürlichen Sonnenstrahlen möglicherweise nicht aus, um genügend Vitamin D zu bilden, sodass der Körper auf seine Vitamin D-Speicher und aus der Nahrung aufgenommenes Vitamin D angewiesen ist. Sind die körpereigenen Speicher geleert, drohen Mangelerscheinungen, allen voran die Störung der Mineralisation des Knochens. Außerdem wird von unspezifischen Symptomen wie Muskelschwäche, Rücken- und Knieschmerzen, Müdigkeit, verlangsamtem Denken, Hautproblemen und einer erhöhten Infektanfälligkeit berichtet. Zu den Risikogruppen für einen Vitamin D-Mangel zählen ältere Menschen, Menschen mit dunkler Hautfarbe und jene, die sich kaum im Freien aufhalten oder ihre Haut im Freien nahezu vollständig bedecken.

Ein stark ausgeprägter laborchemisch gesicherter Vitamin D-Mangel kann durch die Gabe von Vitamin D-Präparaten therapiert werden. Allerdings benötigt der Körper zusätzlich ausreichend Magnesium, um Vitamin D weiter verstoffwechseln und aktivieren zu können. Denn laut aktuellen [Studien](#) arbeiten alle Enzyme, die am Vitamin D-Metabolismus beteiligt sind, mit Magnesium als Kofaktor. Steht dem Körper zu wenig Magnesium zur Verfügung, wird Vitamin D inaktiv gespeichert. Dennoch kann der Calcium- und Phosphatgehalt des Bluts ansteigen und Verkalkungen der Gefäße sowie Verformungen des Skeletts drohen.

Sinnvollerweise hat die Natur es so eingerichtet, dass Vitamin D die Magnesiumaufnahme aus dem Darm erhöht. Dennoch sollten Menschen, insbesondere wenn sie Vitamin D-Supplemente einnehmen, auf eine ausreichende Magnesiumaufnahme achten. Die [Deutsche Gesellschaft für Ernährung \(DGE\)](#) [empfiehlt](#) Männern ab einem Alter von 25 Jahren, 350 Milligramm Magnesium täglich aufzunehmen, für Frauen liegt die empfohlene Zufuhr bei 300 Milligramm pro Tag. Unter den Lebensmitteln sind insbesondere Vollkornprodukte (Vollkornbrot, -nudeln und -reis, Haferflocken), Nüsse und Samen (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Mandeln, Cashewnüsse), Leber, Geflügel, Speisefisch, Gemüse und Obst (vor allem Kartoffeln, Spinat, Kohlrabi, Beerenobst, Orangen, Bananen) reich an Magnesium. Auch manche Mineralwasser (vor allem Heilwasser) enthalten viel Magnesium. Stark verarbeitete Lebensmittel gelten dagegen eher als magnesiumarm.

- Quelle:
- A. M. Uwitonze, >M. S. Razzaque (2018): [Role of magnesium in vitamin D activation and function](#). *The Journal of the American Osteopathic Association* 118: Seite 181-189