

## Vitamin-D-Mangel: So kann man ihn erkennen, behandeln und verhindern

- 15 Prozent der Deutschen leiden an Vitamin-D-Mangel



*Dr. med. Ulrike Thieme, Medizinische Leiterin bei der Online-Arztpraxis ZAVA, behandelt und informiert Patienten rund um das Thema Vitamin D – das sogenannte Sonnenvitamin, Copyright: ZAVA 2022*

**Hamburg/ München, 2.12.2022** - Der Winter steht vor der Tür und die Kraft der Sonnenstrahlen lässt fühlbar nach: Alljährlich zwischen Oktober und April erreichen Dr. med. Ulrike Thieme, Medizinische Leiterin bei der Online-Arztpraxis ZAVA, vermehrte Patientenanfragen rund um das Thema Vitamin D – das sogenannte Sonnenvitamin. Es kann mit Hilfe von UV-B-Strahlen im Körper produziert oder durch Lebensmittel aufgenommen werden. Dr. med. Thieme klärt auf und verrät, wie ein Vitamin-D-Mangel vorgebeugt oder auch bequem von Zuhause festgestellt und behandelt werden kann. Laut [Verbraucherzentrale](#) leiden aktuell 15 Prozent der Deutschen an einem Vitamin-D-Mangel.

### **Wozu braucht der Körper Vitamin D?**

Dr. med. Thieme: „Vitamin D ist an der Regulierung von Kalzium und Phosphat im Darm beteiligt, beeinflusst die Muskelkraft und spielt eine wichtige Rolle für gesunde Knochen und Zähne. Außerdem trägt es zur Funktion des Immunsystems bei.“

### **Wie viel Vitamin D braucht der Körper?**

Kinder ab einem Jahr und Erwachsene aller Altersgruppen benötigen circa 20 Mikrogramm (20 µg) Vitamin D pro Tag. Den Großteil davon – also 80-90 % – bildet der Körper mithilfe von Sonnenlicht über die Haut selbst. Durch Ernährung können lediglich 10-20 % der täglichen Vitamin-D-Versorgung abgedeckt werden, da nur wenige Lebensmittel den Nährstoff in nennenswerten Mengen enthalten.

### **Wie wird ein Vitamin-D-Mangel bestimmt?**

Ein Vitamin-D-Mangel kann sich am gesamten Körper äußern: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Haarausfall sowie eine erhöhte Infektanfälligkeit oder Gelenkschmerzen sind mögliche Anzeichen. Wird ein Vitamin-D-Mangel vermutet, kann der Hausarzt über ein Blutbild Sicherheit schaffen. Ganz unkompliziert und sicher funktionieren auch Vitamin-D-Testkits für zu Hause – wie die von ZAVA.

### **Wie kann man einen Vitamin-D-Mangel verhindern?**

Um niedrigen Vitamin-D-Werten ganzjährig entgegenzuwirken, spricht Dr. med. Thieme folgende Empfehlungen aus:

- **Sonne tanken:** Bei den meisten Jugendlichen und Erwachsenen genügt es, Gesicht, Arme und Hände regelmäßig der Sonne auszusetzen. Auch Spaziergänge in der Wintersonne können hier bereits helfen. Da die UV-B-Anteile im Sonnenlicht nicht durch Fensterscheiben dringen, reicht ein Aufenthalt in hellen Räumen nicht aus. Von einem Besuch von Solarien zur Vorbeugung oder zum Ausgleich eines Vitamin-D-Mangels rät Dr. med. Thieme strikt ab, da die dort verwendeten Geräte hohe Dosen an UV-A-Strahlen abgeben. Diese Strahlen können das Risiko für Hautkrebs erhöhen und zu vorzeitiger Hautalterung führen.
- **Auf ausgewogene Ernährung achten:** Obwohl Lebensmittel nur eine geringe Rolle bei der Vitamin-D-Versorgung spielen, sollte man dennoch auf eine ausgewogene Ernährung achten. Vor allem tierische Lebensmittel weisen Vitamin D auf – für Vegetarier oder Veganer bedeutet das ein höheres Risiko für einen Vitamin-D-Mangel.

Zu den Lebensmitteln, die verhältnismäßig hohe Mengen an Vitamin D enthalten, gehören:

- Fettfische (z.B. Lachs, Hering, Makrele)
- Fischleberöl
- Fleisch
- Eigelb
- Milch und Milchprodukte
- Avocado
- Margarine (mit Vitamin D angereichert)
- einige Speisepilze

## Wann sind Vitamin-D-Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?

Vitamin-D-Präparate können helfen, wenn sich ein Vitamin-D-Mangel nicht durch Sonneneinstrahlung und Ernährung ausgleichen lässt. Ob und in welcher Dosierung eine Behandlung mit Vitamin-D-Präparaten sinnvoll ist, sollte durch einen Bluttest festgestellt und gemeinsam mit einem Arzt besprochen werden. Dies bietet zum Beispiel die Online-Arztpraxis ZAVA an. Das Besondere: ZAVA ermöglicht eine Rundum-Betreuung der Patienten – vom Heim-Test mittels qualitativ hochwertiger sowie sicherer Labordiagnostik durch eines der zertifizierten Partnerlabore von DasLab in Deutschland, bis zur anschließenden ärztlichen Empfehlung in einer Videosprechstunde.



ZAVA Patienten können ab sofort medizinische Vitamin-D-Labortests von Zuhause durchführen und bei Bedarf die notwendige Behandlung erhalten - immer ärztlich begleitet. Copyright: ZAVA 2022

## Und so funktioniert's:

1. Patienten füllen einen medizinischen Fragebogen auf der ZAVA Website aus, anhand dessen ein erfahrener ZAVA Arzt ermittelt, ob ein Test auf Vitamin-D-Mangel medizinisch ratsam ist.
2. Wird ein Test auf Vitamin-D-Mangel empfohlen, erhalten die Patienten das Probenpaket per Kurier mit Anleitung zur Probenentnahme nach Hause.
3. In einer vorfrankierten Rücksendebox schicken die Patienten ihre Probe in eines der zertifizierten Partnerlabore.
4. Der Laborbefund wird über eine verschlüsselte Schnittstelle sicher und schnell zur Auswertung an die ZAVA Ärzte übermittelt.
5. Die Patienten können die Testergebnisse sowie die ärztlichen Empfehlungen in ihrem ZAVA Patientenkonto einsehen und falls nötig anschließend eine passende Behandlung mit Vitamin-D-Präparaten bei ZAVA durchführen. Die Kosten für die Laboranalyse können privat versicherte Patienten anschließend bei ihrer Krankenkasse zur Erstattung einreichen.
6. Wie gewohnt profitieren ZAVA Patienten auch von digitalen Rezepten, die auf Wunsch bei einer Versandapotheke oder einer Apotheke vor Ort eingelöst werden können.

## **Ist zu viel Vitamin D schädlich?**

Überschüssiges Vitamin D kann nicht einfach vom Körper ausgeleitet werden. Bei einer zu hohen Einnahme entsteht im Körper ein erhöhter Kalziumspiegel (Hyperkalzämie), der akut zu Erbrechen, Übelkeit, Bauchkrämpfen, Appetitlosigkeit oder in schweren Fällen zu Nierenschädigung, Herzrhythmusstörungen, Bewusstlosigkeit und sogar zum Tod führen kann. Die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten ist also nur unter ärztlicher Begleitung ratsam. Die Ärzte der Online-Arztpraxis ZAVA sprechen den Patienten bei Erhalt ihrer Testergebnisse - wenn nötig - eine medizinische Empfehlung aus.

ZAVA bietet Testkits für zu Hause auch für Vitamin B12, Cholesterin, HbA1c oder für Sexuallykrankheiten an.

Mehr Infos zur Online-Arztpraxis ZAVA und den Bluttests finden Sie unter:

<https://www.zavamed.com/de/bluttest.html>

**Bei Interesse stellen wir gerne Kontakt zu unserem Ärzte- oder Gründerteam her – für Experteninterviews, Hintergrundgespräche oder Zitate zu dem Thema.**

## **Über ZAVA**

ZAVA ist mit über 1,25 Million ärztlichen Beratungen und Behandlungen der führende Anbieter telemedizinischer Leistungen in Deutschland. Europaweit haben ZAVA ÄrztInnen seit 2011 über 7 Millionen Konsultationen mit PatientInnen aus Deutschland, Großbritannien, Irland und Frankreich durchgeführt. ZAVA ÄrztInnen beraten und behandeln zeit- und ortsunabhängig per Internet, Telefon- und Video-Sprechstunde. Verordnete Medikamente können PatientInnen in der Apotheke vor Ort abholen oder per Versandapotheke zu sich nach Hause schicken lassen.

Mit der von der Kassenärztlichen Bundesvereinigung zertifizierten Video-Software von ZAVA Sprechstunde Online können ÄrztInnen Videokonsultationen für gesetzlich Versicherte anbieten. Aktuell nutzen das Angebot bundesweit rund 12.000 ÄrztInnen und weitere medizinische Dienstleister.

Die Online-Arztpraxis ZAVA wurde von David Meinertz (CEO) gegründet und beschäftigt rund 200 MitarbeiterInnen an den Unternehmensstandorten in Essen (ZAVA Sprechstunde Online), Hamburg, London und Dublin.

Über [www.zavamed.com/de](http://www.zavamed.com/de) werden über 35 krankheitsspezifische Sprechstunden aus den Bereichen Allgemeinmedizin, Innere Medizin, Dermatologie, Männer- und Frauengesundheit sowie der Reisemedizin per Anamnesebogen oder [Online-Hautcheck](#) angeboten. Über die [ZAVA App](#) können PatientInnen direkte Gespräche mit ÄrztInnen per Video oder Telefon in Deutschland buchen. Für weitergehende Diagnostik verschickt ZAVA Testkits, die die PatientInnen mit Proben an ein Labor senden. PatientInnen können für Medikamente elektronische Rezepte erhalten; auch digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) werden verschrieben.

Mehr Informationen unter: [www.zavamed.com/de](http://www.zavamed.com/de)

## **Über DasLab**

DasLab ermöglicht mit seiner digitalen Plattform einen universellen Zugang zu medizinischer Diagnostik. Dafür vernetzt das Unternehmen mit seiner 'Plug-and-Play'-Lösung alle Akteure des Gesundheitsökosystems, die medizinische Tests nachfragen oder anbieten. Das Unternehmen wurde im September 2020 von Dr. Daniel Fallscheer, Etienne Adriaenssen und Jeremy Langworthy gegründet. Namhafte Digital Health Entrepreneure und Business Angels wie die Gründer von Ada Health, caresyntax, Doctoralia, myoncare und medneo unterstützen das Unternehmen seit der Gründung. DasLab

hat in einer mehrfach überzeichneten Seed-Finanzierungsrunde insgesamt 6,2 Millionen Euro erhalten. Es hat seinen Sitz in Berlin und beschäftigt rund 40 Mitarbeiter an drei Hubs in Europa. Mehr Informationen unter: <https://daslab.health>

## **Pressekontakt**

ZAVA

Victoria Meinertz

[victoria@zavamed.com](mailto:victoria@zavamed.com)

Tel.: +49 152 25818706

[www.zavamed.com/de](http://www.zavamed.com/de)

DasLab GmbH

Anna Bramböck

[presse@daslab.de](mailto:presse@daslab.de)

Tel.: +49 177 5307895

<https://daslab.health>