

Vitamin D: Der geheime Held für Herzgesundheit und Atherosklerose

Vitamin D – das Sonnenvitamin, das oft mit starken Knochen in Verbindung gebracht wird. Aber wusstest du, dass es auch eine entscheidende Rolle für die Gesundheit deines Herzens spielt? In den letzten Jahren haben Wissenschaftler intensiv untersucht, wie Vitamin D das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen beeinflusst, insbesondere im Zusammenhang mit Atherosklerose, einer Erkrankung, die unsere Arterien verstopfen kann.

Vitamin D und Herzgesundheit: Ein schützender Einfluss

Eine umfassende Studie hat gezeigt, dass eine ausreichende Vitamin D-Versorgung mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden ist. Das bedeutet, dass Menschen mit einem gesunden Vitamin D-Spiegel seltener an Herzproblemen leiden. Diese Erkenntnisse sind besonders wichtig, da sie darauf hindeuten, dass Vitamin D möglicherweise eine schützende Wirkung auf das Herz hat.

Wie funktioniert das? Die Mechanismen hinter der Wirkung

Die genauen Mechanismen, durch die Vitamin D das Herz schützt, sind noch nicht vollständig geklärt. Es wird jedoch vermutet, dass Vitamin D als natürlicher Antagonist von Aldosteron und Renin wirkt, zwei Hormonen, die den Blutdruck regulieren. Ein stabiler Blutdruck ist entscheidend für die Herzgesundheit. Zudem zeigen Beobachtungsstudien, dass das Risiko, an Herzerkrankungen zu sterben, mit der Entfernung vom Äquator zunimmt, was auf einen möglichen Zusammenhang zwischen Vitamin D-Mangel und Herzkrankheiten hinweist.

Atherosklerose: Der stille Feind

Atherosklerose ist ein heimtückischer Prozess, der durch Entzündungen und oxidativen Stress gefördert wird. Hier kommt Vitamin D ins Spiel: Einige Studien deuten darauf hin, dass es entzündungshemmende Eigenschaften hat, die helfen könnten, die Entwicklung von Atherosklerose zu verlangsamen. Eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D könnte somit nicht nur das Herz schützen, sondern auch das Risiko für die Entstehung von Atherosklerose verringern. Ein Grund mehr, auf die eigene Vitamin D-Versorgung zu achten!

Vitamin D-Werte im Blick behalten

Um sicherzustellen, dass du ausreichend mit Vitamin D versorgt bist, ist es ratsam, deinen Vitamin D-Spiegel regelmäßig bestimmen zu lassen. Experten empfehlen,

dass die optimalen Werte zwischen **50 und 80 Nanogramm pro Milliliter** liegen sollten. Besonders in den Monaten von **Oktober bis April**, wenn die Sonnenstrahlung geringer ist, kann eine Supplementierung sinnvoll sein, um einen Mangel zu vermeiden.

Fazit: Sonne tanken für ein gesundes Herz

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Vitamin D eine Schlüsselrolle für die Herzgesundheit spielt und möglicherweise das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Atherosklerose beeinflusst. Ob durch Sonnenlicht oder Nahrungsergänzungsmittel – eine ausreichende Zufuhr dieses Vitamins könnte eine einfache, aber effektive Maßnahme zur Förderung der Herzgesundheit sein. Also, lass die Sonne rein, achte auf deine Werte und Sorge für dein Herz!

Quelle:

1. New Clues about Vitamin D Functions in the Nervous System – **Autoren:** Garcion, Emmanuel, Nelly Wion-Barbot, Claudia N Montero-Menei, François Berger, Didier Wion – **Publikation:** Trends in Endocrinology & Metabolism, 13.3 (2002), 100–105 – **DOI:** [10.1016/S1043-2760\(01\)00547-1](https://doi.org/10.1016/S1043-2760(01)00547-1)
2. Non-Linear Mendelian Randomization Analyses Support a Role for Vitamin D Deficiency in Cardiovascular Disease Risk – **Autoren:** Zhou, Ang, Joseph B Selvanayagam, Elina Hyppönen – **Publikation:** European Heart Journal, 2021, ehab809 – **DOI:** [10.1093/eurheartj/ehab809](https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehab809)
3. Vitamin D and Cardiovascular Disease – **Autoren:** Al, Mheid Ibhar, and Arshed A. Quyyumi – **Publikation:** Journal of the American College of Cardiology, 70.1 (2017), 89–100 – **DOI:** [10.1016/j.jacc.2017.05.031](https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.05.031)
4. 1,25-Dihydroxyvitamin D3 Is a Negative Endocrine Regulator of the Renin-Angiotensin System – **Autoren:** Li, Yan Chun, Juan Kong, Minjie Wei, Zhou-Feng Chen, Shu Q. Liu, Li-Ping Cao – **Publikation:** The Journal of Clinical Investigation, 110.2 (2002), 229–38 – **DOI:** [10.1172/JCI15219](https://doi.org/10.1172/JCI15219)
5. Cardiac Hypertrophy in Vitamin D Receptor Knockout Mice: Role of the Systemic and Cardiac Renin-Angiotensin Systems – **Autoren:** Xiang, Wei, Juan Kong, Songcang Chen, Li-Ping Cao, Guilin Qiao, Wei Zheng et al. – **Publikation:** American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism, 288.1 (2005), E125–32 – **DOI:** [10.1152/ajpendo.00224.2004](https://doi.org/10.1152/ajpendo.00224.2004)

6. Calcium-Independent and 1,25(OH)₂D₃-Dependent Regulation of the Renin-Angiotensin System in 1 α -Hydroxylase Knockout Mice – **Autoren:** Zhou, Chunlei, Fengxiang Lu, Kejiang Cao, Di Xu, David Goltzman, Dengshun Miao – **Publikation:** Kidney International, 74.2 (2008), 170–79 – **DOI:** [10.1038/ki.2008.101](https://doi.org/10.1038/ki.2008.101)
7. Vitamin-D-Status von Erwachsenen in Deutschland – Robert Koch-Institut 2016 – **DOI:** [10.17886/RKI-GBE-2016-036](https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2016-036)
8. Vitamin D (Calciferole) – **Herausgeber:** Deutsche Gesellschaft für Ernährung – **URL:** <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-d/>
9. Vitamin D Deficiency – **Autoren:** Holick, Michael F. – **Publikation:** The New England Journal of Medicine, 357.3 (2007), 266–81 – **DOI:** [10.1056/NEJMra070553](https://doi.org/10.1056/NEJMra070553)
10. Human Serum 25-Hydroxycholecalciferol Response to Extended Oral Dosing with Cholecalciferol – **Autoren:** Heaney, Robert P, K Michael Davies, Tai C Chen, Michael F Holick, M Janet Barger-Lux – **Publikation:** The American Journal of Clinical Nutrition, 77.1 (2003), 204–10 – **DOI:** [10.1093/ajcn/77.1.204](https://doi.org/10.1093/ajcn/77.1.204)
11. Vitamin D Status among Adults in Germany – Results from the German Health Interview and Examination Survey for Adults (DEGS1) – **Autoren:** Rabenberg, Martina, Christa Scheidt-Nave, Markus A. Busch, Nina Rieckmann, Birte Hintzpeter, Gert Mensink – **DOI:** [10.25646/2015](https://doi.org/10.25646/2015)