

## **ERGÄNZUNG ZU VITAMIN D**

Vitamin D ist zweifelsohne wichtig für ein gesundes Knochenwachstum. Es unterstützt den Körper bei der Aufnahme von Kalzium und somit beim Aufbau der Knochenmasse.

Jüngste Forschungsergebnisse zeigen, dass auch Vitamin K eine gesunde Knochenmasse fördert. Die Untersuchungen ergaben, dass bereits nach zwei Wochen täglicher Zufuhr von Vitamin K der Verlust von Kalzium durch den Urin verringert werden konnte und gleichzeitig der Anteil von Osteocalcin (ein wichtiges Protein für die Knochensynthese) anstieg. Vitamin-K-abhängige Proteine hemmen scheinbar die Gefäßverkalkung und stellen sicher, dass das Kalzium auch wirklich der Knochenmasse zugeführt wird, und nicht dem Weichgewebe.

Anders ausgedrückt: Vitamin D erleichtert dem Körper die Aufnahme von Kalzium, und Vitamin K leitet das Kalzium direkt in die Knochen. Wenn also sowohl Vitamin D als auch Vitamin K in ausreichender Menge vorhanden sind, sind Ihre Knochen noch besser geschützt als bei nur einem der Vitamine. Das Zusammenwirken dieser beiden Vitamine bietet darüber hinaus Schutz für das Herz. Bei Beschädigungen des Weichgewebes kann es infolge der Entzündungsreaktion des Körpers zu Kalziumablagerungen am betroffenen Gewebe kommen. Passiert dies in den Blutgefäßen, verlieren diese ihre Elastizität, was wiederum zur Ansammlung von Ablagerungen beiträgt. Matrix-GLA-Protein, ein Protein, das Blutgefäße vor Verkalkung schützt, scheint durch die Vitamine K und D verstärkt zu werden.

### **Wann kann man das Sonnenhormon aufnehmen?**

In Mittel und Nordeuropa steht die Sonne in den Monaten von September bis und mit April so tief, dass für die Vitamin D-Bildung, die UV-B-Strahlen nicht mehr ausreichen um das Sonnenhormon in unserem Körper zu bilden.

Ebenso spielt die Tageszeit auch in den aufnehmenden Sommermonaten eine grosse Rolle. Morgens und abends dringen die Sonnenstrahlen in einem ähnlichen Winkel durch die Atmosphären wie in den Wintermonaten. Das bedeutet, dass bis gegen 11:00 Uhr vormittags und ebenso ab 15:00 Uhr der relative Anteil der stärkeren UV-A-Strahlung deutlich geringer ist als zur Mittagszeit.