

PRESSEMITTEILUNG

# Klimawandel: Experten warnen vor Vitamin-D-Mangel

**Berlin, 16.10.2015. Wenig Sonne im August, viele trübe Tage im September – jetzt warnen Experten vor den Folgen des Klimawandels für die Gesundheit: Vitamin-D-Mangel gefährdet vor allem Kinder und ältere Bürger.**

Die Wetterbilanz des Sommers ist mager: Lange Sonnenphasen waren selten, stattdessen kennzeichnete schwüles, bedecktes Wetter den August. Auch der September zeigte sich in vielen Regionen grau und regnerisch. Der früh einsetzende Herbst könnte laut Experten des Ernährungsportals nu3.de zur Gesundheitsgefahr werden: Dem Körper fehlt Sonnenlicht, um in der Haut das Vitamin D herzustellen. Die Produktion sinkt in der dunklen Jahreszeit drastisch ab, es droht Vitamin-D-Mangel.

„Das ungewöhnlich schlechte Wetter und die abnehmenden Sonnenstunden lassen den Vitamin-D-Spiegel sinken“, so Michael A. P. Divé vom [Ernährungsportal nu3](http://Ernaehrungsportal.nu3.de). Schon jetzt sind Mangelerscheinungen häufig: Laut einer Studie der Nährstoffexperten sind 60 Prozent der Bevölkerung von einer Unterversorgung betroffen.

Problematisch: Vitamin D benötigt der Körper unter anderem für stabile Knochen und Zähne. Denn das Vitamin D ist an der Verwertung von Kalzium und Phosphor aus der Nahrung beteiligt. Besonders Kinder und Jugendliche haben einen erhöhten Vitamin-D-Bedarf. Auch ältere Menschen sind akut vom Vitamin-Mangel bedroht. Ab dem 40. Lebensjahr sinkt die Fähigkeit, das Sonnen-Vitamin selbst in der Haut zu produzieren. Fazit der Forscher: „Vom Herbst bis zum Frühlingsanfang wird die Strahlung nicht reichen für eine nennenswerte Vitamin-D-Synthese.“

Die Experten empfehlen daher, Vitamin D in ausreichender Menge über die Nahrung zuzuführen. Um die empfohlene Tagesdosis von 20 µg (Mikrogramm) zu erreichen seien Vitamin-D-Kapseln sinnvoll sowie gezielte, vitaminreiche Lebensmittel. Hierzu zählen Eier, Fisch (Aal, Hering oder Sprotten) sowie Steinpilze, Schmelzkäse oder reife Avocado.

Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen und ist das einzige Vitamin, welches der Körper selbst herstellen kann. Aus aktuellem Anlass informieren die Nährstoffexperten die Verbraucher auf nu3.de/energy mit einem aktuellen Themenspezial und einem kostenlosen E-Book über Lebensmittel und Gesundheitsfragen in der dunklen Jahreszeit.

## **Pressekontakt:**

Michael Divé

Leiter Unternehmenskommunikation

Email: [michael.dive@nu3.de](mailto:michael.dive@nu3.de)

Telefon: +49 (0) 30 / 340 443 857

## **Über nu3 – DIE NÄHRSTOFFEXPERTEN:**

nu3 ist Europas führender Anbieter für intelligente Ernährung. Im Online-Shop finden Kunden für ihr Ziel und ihre Philosophie das passende Produkt in den Bereichen Abnehmen, Naturkost, Sport, Gesundheit und Schönheit. Das nu3-Expertenteam aus Ökotrophologen, Sportwissenschaftlern und Medizinern sucht und entwickelt selbst ständig innovative Produkte für das wachsende Sortiment mit aktuell rund 6.500 Artikeln. nu3 beschäftigt rund 230 Mitarbeiter und ist in 24 Ländern aktiv. <http://www.nu3.de>