

Sportlicher Typ? Aber bitte mit Vitamin D!

Vitamin D ist nicht nur wichtig für die Knochengesundheit, sondern auch für unseren gesamten Bewegungsapparat und vor allem unsere Muskeln. Für ein zielführendes und effektives Fitnessprogramm ist Vitamin D essenziell für unseren Körper.¹

Ganz egal ob rasches Spaziergehen, Ausdauer- oder Kraftsport: Jedes Fitnessstraining verursacht Belastungen des Bewegungsapparates und nimmt Einfluss auf das hormonelle System, das Nerven- und Immunsystem. Um eine gute körperliche Fitness zu erreichen ist es wichtig, eine Balance des Stoffwechsels zu erhalten – dazu gehört auch ein ausgewogener Vitamin-D-Spiegel.

Vitamin D₃ wird bei Sonnenlicht über die Haut gebildet, in der Leber und in den Nieren anschließend zum biologisch aktiven Vitamin D umgewandelt. Als solches kann es seine positiven Wirkungen im Kalzium- und Knochenstoffwechsel entfalten.



Was sind also die Vorteile für die eigene Fitness, einen ausgewogenen Vitamin-D-Spiegel aufrechtzuhalten?¹

- Gute Knochendichte und geringeres Verletzungsrisiko
- Funktionierendes Nervensystem, schnelle Reaktionen und verbesserter Gleichgewichtssinn

- Stabiles Immunsystem und Abwehr von Infektionen
- Aufrechterhalten der Muskelmasse und -Stärke
- Bessere Regeneration der Muskelfasern und dadurch verkürzte Regenerationszeit



Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel ist also nicht förderlich für die eigene Gesundheit und die Trainingseffekte. Studien zeigen auch, dass sportlich aktive Menschen häufig einen Vitamin-D-Mangel aufweisen. Dies ist insbesondere bei Sportarten in Innenräumen oder während der Wintermonate der Fall.²

Sonnenstrahlung, die in einem gesunden Maß auf die Haut gelassen wird, ist die Hauptquelle für die Vitamin-D-Synthese. Ein gesunder Vitamin-D-Spiegel sichert die persönliche Fitness und körperliche Leistungsfähigkeit und hilft, Verletzungen des Bewegungsapparates zu vermeiden.

Vitamin D hilft also ganz gezielt dabei, positive Effekte für die eigene Fitness und Gesundheit zu erzielen!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen sportlichen Sommerausklang und hoffen, Sie bald wieder im Sonnenstudio anzutreffen!

¹ Stachowitz M, Lebidzinska A (2016). The role of vitamin D in health preservation and exertional capacity of athletes. Postepy Hig Med Dosw (Online): Jan 4;70(0):637-43.

² De la Puente Yague M et al. (2020). Role of Vitamin D in Athletes and Their Performance: Current Concepts and New Trends. Nutrients. Feb; 12(2):579.