

## Machen Sie den Vitamin-D-Spiegel-Check

### Wie gut sind die Speicher für die dunkle Jahreszeit gefüllt?

Stuttgart, den 11. September 2025 – Mit dem beginnenden Herbst werden in den kommenden Wochen die Tage immer kürzer. Damit geht einher, dass die wichtigste Quelle für die Vitamin-D-Versorgung das Tages- und Sonnenlicht stetig abnimmt. Denn das sogenannte „Sonnenvitamin“ – wie man Vitamin D umgangssprachlich auch nennt – wird zu knapp 90 Prozent über die UVB-Strahlen in der Haut gebildet. Besonders in den Herbst- und Wintermonaten kann diese körpereigene Produktion stark zurückgehen, so der Landesapothekerverband Baden-Württemberg (LAV). Das kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken.

„Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel bleibt oft lange unbemerkt, kann aber auf Dauer das Risiko für Infekte, Muskelschwäche oder sogar Knochenerkrankungen erhöhen. So- gar unsere psychische Stärke wird durch Vitamin D beeinflusst“, erklärt Friederike Habighorst-Klemm, Patientenbeauftragte und Vorstandsmitglied des Landesapothekerverbands Baden-Württemberg. „Gerade ältere Menschen, Frauen in den Wechseljahren, chronisch Kranke, Pflegebedürftige oder Personen mit dunkler Hautfarbe sind besonders anfällig für einen Vitamin-D-Mangel.“

Insgesamt nimmt der Vitamin-D-Spiegel der Bevölkerung vermutlich eher ab, da auch in den Sommermonaten aus Sorge vor Hautkrebserkrankungen die Sonne oft gemieden wird oder Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor verwendet wird. Schon ab September reicht dann die Sonnenstrahlung in vielen Regionen Deutschlands nicht mehr aus, um ausreichend Vitamin D zu bilden. Umso wichtiger ist es, gerade den Herbst aktiv zu nutzen und sich viel draußen aufzuhalten: „Ein täglicher Spaziergang am besten zur Mittagszeit kann helfen, die Speicher rechtzeitig vor dem Winter aufzufüllen. Solange das Wetter es zulässt, kann man noch kurzärmelig raus, sodass die Hautfläche im Tageslicht möglichst groß ist“, so Habighorst-Klemm. Neben der Bewegung kann auch eine ausgewogene Ernährung mit Vitamin-D-reichen

Lebensmitteln wie fettem Seefisch, Eigelb oder bestimmten Pilzen einen Beitrag leisten. Bei echtem Vitamin-D-Mangel reicht das aber meist nicht aus.

Für viele Menschen kann in den Wintermonaten eine zusätzliche Zufuhr sinnvoll sein – allerdings besser nicht auf gut Glück. „Wer Symptome wie anhaltende Müdigkeit, häufige Infekte, Muskelschwäche oder Stimmungstiefs hat, sollte ärztlich abklären lassen, ob ein Vitamin-D-Mangel vorliegt“, rät Habighorst-Klemm. Eine Blutuntersuchung schafft hier Klarheit, auch viele Apotheken bieten einen solchen Check an.

Die Patientenbeauftragte gibt zu bedenken: Auch wenn Vitamin D rezeptfrei erhältlich ist, ist eine Beratung in der Apotheke oder in der Arztpraxis ratsam. Denn auch eine Überdosierung mit Vitamin D kann zu gesundheitlichen Problemen führen, etwa durch eine Überversorgung mit Kalzium. „Gerade Menschen, die dauerhaft Medikamente einnehmen, Vorerkrankungen haben oder zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen, sollten das Thema nicht auf eigene Faust angehen und sich fachlichen Rat holen“, betont die Apothekerin. Nur so sei sichergestellt, dass Betroffene alle nötigen Infos zur geeigneten Dosierung, zur sicheren Einnahme und zu möglichen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten erhielten.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.150 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit.

**Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:**

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.  
Frank Eickmann  
T.: 0711 22334-77, F.: -99  
[presse@apotheker.de](mailto:presse@apotheker.de)

Besuchen Sie uns online unter <https://www.apotheker.de/>  
Folgen Sie uns auf Facebook: <https://www.facebook.com/apothekerverband>  
Folgen Sie uns auf Instagram: [https://www.instagram.com/lav\\_bawue/](https://www.instagram.com/lav_bawue/)