

Genug Sonnenvitamin für alle?



◀ Ann-Kathrin Klein (links), Studentin im Master Ernährung und Gesundheit, mit Nadya Aweimer.

Giftige Schlangen, Skorpione und Malaria fallen Amina ein, wenn sie an Gefahren für ihre Gesundheit denkt. Ein Vitamin-D-Mangel ist ihr nicht in den Sinn gekommen, bis sie Prof. Dr. Joachim Gardemann traf.

Text Dzemila Muratovic Foto Dzemila Muratovic

Info
Damit unser Körper genug Vitamin D bilden kann, sollten wir etwa 25 Prozent unserer Hautoberfläche der Sonne in Maßen aussetzen.

Im September 2015 floh Amina nach Deutschland, mit Mann und Kindern wohnt sie in einer Unterkunft für Flüchtlinge in Münster. Bis auf die Hände und das Gesicht hat die gläubige Muslima ihren Körper bedeckt. Dass ihr in unseren Breitengraden ein Vitamin-D-Mangel droht, erfuhr sie in einer Sprechstunde bei Prof. Dr. Joachim Gardemann. Der Arzt und Leiter des Kompetenzzentrums Humantäre Hilfe von der FH Münster versorgte die Menschen in einer Erstaufnahmeeinrichtung ehrenamtlich für das Deutsche Rote Kreuz.

Für Gardemann ist das ein wichtiges ernährungsmedizinisches Thema, das bisher noch nicht ausreichend in das Bewusstsein aller gedrungen, aber mit der Zahl der Zuflucht-suchenden immer relevanter geworden sei. Internationale Studien bestätigen das Risiko. Der Hochschullehrer greift deshalb die Frage mit seinen Studierenden am Fachbereich Oecotrophologie · Facility Management auf. Derzeit betreut der 61-jährige eine Masterarbeit im Studiengang Ernährung und Gesundheit: Ann-Kathrin Klein befasst sich mit der Frage, welche Maßnahmen zur Prävention eines Vitamin-D-Mangels bei zuflucht-suchenden Frauen und

ihren Kindern in Deutschland geeignet sind, um sie bestmöglich vor den gesundheitlichen Folgen zu schützen.

Im Gegensatz zu anderen Vitaminen ist der Körper in der Lage, das hormonähnliche Vitamin D₃ selbst mithilfe von UV-B-Strahlen herzustellen. Während die Sonnenbestrahlung auch nur der Hände und des Gesichts in Ländern wie Syrien ausreicht, genügt das in unseren Breitengraden selbst in der warmen Jahreszeit nicht.

Klein ermittelt in ihrer Arbeit mit einer umfangreichen Literaturanalyse und einer Befragung der Zielgruppe zunächst, ob und welche Frauen ein erhöhtes Risiko haben, einen Mangel zu entwickeln. Da es nicht leicht ist, Zugang zu den betroffenen Frauen zu bekommen, hat Klein die Oecotrophologie-Studentin Nadya Aweimer um Unterstützung gebeten. Aweimer hat bei der Übersetzung des Fragebogens geholfen und Kontakt zu einigen Frauen aufgebaut. In einem weiteren Schritt leitet Klein Handlungsempfehlungen für die Frauen und ihre betreuenden Ärzte ab. Interessant sei die Beobachtung gewesen, dass einige Frauen in Deutschland ihre Verschleierung abgelegt haben, die Gründe seien ihr

Info
Vitamin D ist an sehr vielen Prozessen im Körper beteiligt. Bei einem Mangel können unter anderem Knochenerkrankungen wie Rachitis bei kleinen Kindern und Osteomalazie bei Erwachsenen auftreten.

Im Winter greift der Körper auf Reserven aus dem Sommer zu. Über die Nahrung nehmen wir kaum Vitamin D auf. Studien aus dem Robert Koch-Institut belegen, dass ein großer Teil der Bevölkerung in Deutschland einen niedrigen Vitamin-D-Spiegel aufweist.

nicht bekannt. „Aber ein Rat, weniger traditionelle Kleidung zu tragen, ist schon alleine aus Gründen des Respekts unange-messen. Die Empfehlungen sollen auch unter religiösen und kulturellen Gesichtspunkten umsetzbar sein“, erklärt die 29-jährige die Herausforderung.

Auch ein anderes Ernährungsverhalten kann das Problem nicht lösen. Nur wenige Lebensmittel wie Hering und Lachs enthalten ausreichende Mengen an Vitamin D. Bei Nahrungsergänzungsmitteln und Tabletten besteht die Gefahr der Überdosierung. Der Großteil, etwa 80 bis 90 Prozent, bildet sich über die Sonneneinstrahlung. Deshalb wird es auch als Sonnen-vitamin bezeichnet.

Bis zu diesem Wintersemester möchte Ann-Kathrin Klein ihre Masterarbeit abschließen. Ihr Betreuer Gardemann hat angekündigt, die Ergebnisse und Handlungsempfehlungen an die Ärztekammer in Münster weiterzugeben – damit Menschen wie Amina und ihre Kinder auch mit Vitamin D optimal versorgt sind. ●

Kontakt
Prof. Dr. Joachim Gardemann
humanitaere-hilfe@fh-muenster.de