

DIE HAUSARZT-KOLUMNE – NEUES AUS DER PRAXIS

Dauernd müde, erschöpft und oft erkältet: Patienten mit diesen oder ähnlichen Symptomen füllen gerade in den Wintermonaten die Wartezimmer. Sehr schnell kommt dann die Frage, ob es an einem Vitamin-D-Mangel liegen könne. Das ist kein Wunder, hört und liest man doch dauernd von zahlreichen positiven Eigenschaften: Vitamin D sei wichtig für ein intaktes Immunsystem, verhindere Diabetes und sogar Krebs. Und für die Knochen sei es sowieso das Wichtigste.

Aber stimmt das wirklich? 80 bis 90 Prozent des Vitamin D bilden wir selbst – in der Haut mithilfe von UV-Strahlung. Nur etwa 10 bis 20 Prozent des Bedarfs decken wir über die Nahrung. Größere Mengen davon enthalten fette Fische wie Hering und Makrele, Eigelb, Speisepilze

und mit Vitamin D angereicherte Margarine.

Um genug Vitamin D zu bilden, wird meist ein tägliches Sonnenbad von etwa 15 Minuten empfohlen. Gesicht, Hände und Arme müssen dabei unbedeckt sein. Ob das genügt, hängt aber von vielen Faktoren ab. Hier spielt nicht nur die geografische Lage eine Rolle, sondern auch die Jahreszeit, die Kleidung, das Auftragen von Sonnenschutzmitteln – und unser Hauttyp: Je dunkler dieser ist, desto mehr Sonnenlicht ist nötig.

In unseren Breitengraden ist die Sonneneinstrahlung meist nur zwischen März und Oktober ausreichend, um die Vitamin-D-Speicher im Muskel- und Fettgewebe aufzufüllen. Im Winter zehren wir dann von diesen Reserven. Die Vitamin-D-Spiegel im

Ab nach draußen!
VON DR. SEBASTIAN BRECHENMACHER
Der hausärztlich tätige Internist mit Praxis in Krailling (Kreis Starnberg) schreibt heute darüber, was Vitamin D wirklich leistet – und warum Bewegung an der frischen Luft viel besser ist als eine Tablette.

Blut fallen in der kalten Jahreszeit aber in der Regel ab. Solche Schwankungen sind also ganz normal und haben per se nichts mit einem Mangel zu tun. Oder anders gesagt: Ist der in den Wintermonaten gemessene Wert ein Mal zu niedrig, heißt das noch lange nicht, dass Sie

tatsächlich unzureichend mit Vitamin D versorgt sind!

Doch wozu brauchen wir es überhaupt? Benötigt wird Vitamin D vor allem, um Kalzium und Phosphat aus dem Darm aufzunehmen und in die Knochen einzubauen. Es ist außerdem an vielen Stoff-

wechselvorgängen im Körper beteiligt. Diese Tatsache hat zu der Annahme geführt, dass Vitamin D auch positive Effekte bei chronischen Erkrankungen haben könnte. Bis heute ist das aber nur eine Annahme: Es konnte weder für Krebs- noch für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes bewiesen werden, dass sich durch Vitamin D das Risiko reduzieren lässt, daran zu erkranken. Auch die eingangs erwähnten Symptome sind meist nicht Ursache eines Vitamin-D-Mangels.

Leidet man hingegen an Knochenschmerzen, Muskelschwäche oder Osteoporose, also porösen Knochen, lohnt sich ein Blick auf den Vitamin D-Spiegel. Auch ältere Patienten, die nicht mehr mobil sind, und allgemein Menschen, die sich sehr wenig im Freien aufhalten, haben ein erhöhtes Risiko.

Nicht sinnvoll ist es aber, den Vitamin D-Spiegel im Blut routinemäßig bei allen zu bestimmen – denn die allermeisten Menschen haben eben keinen Mangel.

Empfohlen wird eine tägliche Aufnahme von 20 µg Vitamin D pro Tag, was 800 I. E. (internationale Einheiten) entspricht – am besten, indem man sich viel im Freien aufhält. Ist das nicht möglich, lässt sich der Bedarf auch mit Nahrungsergänzungsmitteln decken. Achtung: Da Vitamin D fettlöslich ist und im Körper gespeichert wird, besteht bei zu langer und hoher Einnahme die Gefahr einer Überdosierung. Dies kann schwere gesundheitliche Folgen haben. Mein Tipp daher: Bewegen Sie sich lieber regelmäßig an der frischen Luft! Denn das hilft bewiesenermaßen auch dem Herz, den Knochen und dem Immunsystem.

SPENDENAKTION**Oberbayern gegen Altersarmut**

Eine warme Mahlzeit pro Tag, etwas weniger Sorgen am Monatsende, ein erhobener Kopf im Supermarkt: Mit einer Patenschaft über 35 Euro monatlich oder mit einer einmaligen Zuwendung können Sie, liebe Leserinnen und Leser, echte Lichtblicke für Rentner in Not spenden. Unter dem Motto „Oberbayern gegen Altersarmut“ suchen der „Münchner Merkur“ und die „Sparda-Bank München“ Paten für bedürftige Senioren aus unserer Region.



So sieht Glück aus: Vereinschefin Lydia Staltner (M.) mit zwei bedürftigen Rentnerinnen. FOTO: VEREIN LICHTBLICK SEN.

Erster Verein, der Rentner unterstützt

„2003 waren wir der erste Verein in Deutschland, der sich finanziell für bedürftige Rentner eingesetzt hat – und das tun wir bis heute“, sagt Lydia Staltner, Chef des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe. „Allein in den vergangenen drei Jahren haben wir rund 8400 Rentner in Oberbayern betreut. Diese Menschen leben sehr bescheiden – dennoch reichen ihre Renten nicht. Wir helfen schnell und unbürokratisch. Aber die Betroffenen müssen ihre Scham überwinden, um zu uns zu kommen!“ Unter den Bedürftigen seien vor allem Frauen. „Altersarmut ist weiblich“, sagt Staltner. Sie sagt auch: „Nur, wenn wir alle zusammen helfen, können wir Altersarmut nachhaltig bekämpfen.“

Schenken auch Sie ein bisschen Würde

Sie können ältere Menschen als Pate oder mit einer einmaligen Spende unterstützen! Überweisen Sie diese bitte auf das Spendenkonto des gemeinnützigen Vereins Lichtblick Seniorenhilfe (Schweigerstraße 15 in München) bei der Sparda-Bank München:

IBAN: DE 307 0090 50 0000 4901010
BIC: GENODEF1504

Für eine Spendenquittung geben Sie bitte Ihre Anschrift an. Oder spenden Sie online: <https://seniorenhilflichtblick.de/so-helfen-sie> Weitere Informationen bekommen Sie ebenfalls im Internet: <https://seniorenhilflichtblick.de> und telefonisch: (089) 67 97 10 10.

Seit 12 Jahren
gemeinsam gegen
Altersarmut

Sparda-Bank
www.sparda-m.de

Münchner Merkur
HEIMATZEITUNGEN
merkur.de

LichtBlick
Seniorenhilfe e.V.

Die großen Chancen des Ruhestands

Wer nicht mehr arbeitet, ist seine Pflichten los. Doch genau das kann auch zum Problem werden. Wie man es im Ruhestand schafft, sich neu zu orientieren? Und vor allem: sich selbst mehr Raum zu geben? Das weiß Theologe Wunibald Müller. Ein Interview.

Warum fällt manchen Menschen der Eintritt ins Rentenalter so schwer?

Weil es tatsächlich eine Zäsur ist, in dem vieles von dem, was unser Leben bisher ausgemacht hat, von unserer Bedeutung und worüber wir uns definiert haben, wegfällt. Dazu kommt, dass mit dem Ruhestand ein wichtiges Beziehungsnetz wegfällt – was auch schon ein großer Verlust ist.

Wie sollte man am besten damit umgehen?

Indem man sich bewusst macht: Es geht etwas zu Ende, aber es beginnt auch etwas Neues. Denn das Leben geht jetzt nicht zu Ende, sondern weiter, gegebenenfalls sogar mit mehr Möglichkeiten, das zu tun, was wir tun wollten – aber ein Leben lang nicht tun konnten.

Und welche Chancen sind das, die sich da bieten?

Die Chance, Beziehungen noch einmal neu zu gestalten. Zu schauen, welche Beziehungen aufrechterhalten werden sollen und auf welche verzichtet werden kann. Die Chance der größeren Auseinandersetzung mit sich selbst, unabhängig vom Beruf: Wer bin ich und was macht meinen Wert aus? Möglicherweise mit der schmerzvollen Auseinandersetzung, dass in bestimmten Fällen der Beruf auch für ein geringes Selbstwertgefühl erhalten musste. Dieser Wechsel ermöglicht es, der inneren Person des Selbst mehr Raum zu geben. Das kann heißen, zu meditieren, beten, Imaginations- und Traumarbeit zu leisten, um nur einige Beispiele zu nennen.

Jetzt kommen die Menschen aber aus einer eher stressigen Phase des Lebens – und sollen auf Knopfdruck Innenschau betreiben? Geht das gut?

Ja, wenn ich mir Zeit lasse. Im Ruhestand ist es an der Zeit, nach innen zu schauen. Mich mit meiner Endlichkeit auseinanderzusetzen. In dem Mo-



Tiefste Zufriedenheit im Hier und Jetzt: Viele Ruheständler entdecken neue Seiten an sich – etwa eine künstlerische, wie dieser Mann. PANTHERMEDIA

ment, wo ich erkannt habe, dass diese Auseinandersetzung mir hilft, mit meiner Innenseite in Berührung zu kommen, wo Dinge wie Reichtum, Erfolg und Gesundheit relativiert werden, ist das eine gute Vorbereitung für das Loslassen. Dann kann ich mich darauf einstellen, dass die Sonne in meinem Leben am Sinken ist, ich mich am Abend meines Lebens befinde – und dass genau das auch gut ist!

Was bedeutet es in diesem Zusammenhang, sein Passwort im Leben zu finden?

Das Bild des Passworts stammt von Romano Guardini, der zu den bedeutendsten katholischen Religionsphilosophen und Theologen des 20. Jahrhunderts zählt. Er sagt, dass in diesem Passwort

unsere Berufung oder auch Bestimmung zum Ausdruck kommt. Und es wichtig ist, immer mehr die zu werden, die wir werden sollten. Der Mystiker Thomas Merton geht sogar so weit zu sagen: Heiligkeit bedeutet: „Der zu werden, der du berufen und bestimmt bist. Und wer nicht er selber wird, hat nicht gelebt.“

Was heißt das konkret für den Ruhestand?

Zunächst einmal sollte immer klarer werden, wer ich bin und was ich will. Es ist der Aufruf im Alter, wo ich nicht mehr gezwungen bin, aus wirtschaftlichen Gründen etwas zu tun, was ich gar nicht will. Und: Man sollte sich mit Seiten von sich versöhnen, die bislang noch nicht zum Ausdruck gekommen sind – zum Beispiel mit

einer künstlerischen Seite, die in einem steckt.

Fehlen denn Vorbilder in der Gesellschaft für ein Älterwerden in Würde?

Angesichts einer „Anti-Aging“-Kultur befürchte ich: ja. Doch wenn man sucht, findet man sie. Zum Beispiel bei den Mönchen, die treu bis zum Schluss ihrem gewohnten Rhythmus gemäß leben. Mir fallen auch ganz bestimmte Personen ein: Der Schriftsteller Heinrich Böll, wie er an einem Feldweg entlanggeht. Davon geht für mich etwas Schönes und Sehnsuchtsvolles aus. Oder der Tiefenpsychologe C. G. Jung mit über 70 Jahren, der ein altes, nachdenkliches Gesicht hat und klare helle Augen. Da habe ich überhaupt keine Angst, alt zu werden. Vorbilder können auch alte

Menschen sein, die gar nichts Besonderes sein müssen, die eine Zufriedenheit ausstrahlen, von denen etwas Schönes ausgeht. Bei denen man den Eindruck hat, dass sie tatsächlich wieder wie Kinder sind, die gelassen und zuversichtlich der Zukunft, dem Ende entgegenhüpfen.

Warum besteht eine Spaltung zwischen leistungsfähiger Berufstätigkeit und zurückgezogenem Alter?

Das ist leider oft so, muss es aber nicht sein. Deshalb gefällt mir C. G. Jungs Bild von der Person Nummer eins, mit der wir in der Welt stehen, und der Person Nummer zwei, die ich in meinem Inneren bin. Solange ich auf der Welt bin, ist die Person Nummer eins wichtig: Ich muss meinen Mann, meine Frau

stehen, mich politisch engagieren, entsprechend meinen Möglichkeiten etwas leisten. Das steht zunächst im Vordergrund. Je älter ich aber werde, desto wichtiger ist es auch, sich jetzt mehr Zeit als früher dafür zu nehmen, sich zurückzuziehen und nach innen zu gehen, sich auf seine Träume zu konzentrieren. Eine gute Balance zwischen den Bedürfnissen von Person Nummer eins und Person Nummer zwei zu finden, darin liegt die Kunst!

Interview: Gabriele Ingenthron



Wunibald Müller (69) ist Theologe und psychologisch-psychotherapeut.