

Nichts wie raus an die frische Luft bei schönem Wetter

Vitamin-D-Mangel im Alter



Egal, wie dick die Haut ist – Hauptsache Sonne

großen jahreszeitlichen Schwankung, sie sind im Winter wegen der reduzierten Sonneneinstrahlung niedriger als im Sommer. Bei fehlender endogener Synthese, also wenn kein Vitamin D durch Sonneneinstrahlung gebildet werden kann, wird eine zusätzliche Aufnahme von Vitamin D empfohlen. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D soll sich auch positiv auf den Blutdruck sowie den Blutzucker- und Fettstoffwechsel auswirken sowie das Risiko senken an Brust- oder Dickdarmkrebs zu erkranken. Auch bei depressiven Erkrankungen, insbesondere in den Wintermonaten, sollte ein Vitamin-D-Mangel ausgeschlossen werden. Jüngste Berichte über Therapieerfolge in der Behandlung der Multiplen Sklerose mit ultrahochdosiertem Vitamin D sind noch in der Überprüfung.

Beim Menschen nimmt im Alter die Fähigkeit der Haut, Vitamin D zu bilden, ab. Da hier auch die erforderliche Sonnenexposition durch Pflegebedürftigkeit, Bettlägerigkeit oder Immobilität nicht mehr gewährleistet sein kann, gehören ältere Menschen zu den Risikogruppen für einen Vitamin-D-Mangel. Symptome eines Vitamin-D-Mangels können Müdigkeit, verlangsamtes Denken, Knie- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, eine erhöhte Infektanfälligkeit und auch Depressionen sein. Die auffälligsten Symptome finden sich am menschlichen Skelett in Form der Osteoporose und Osteoma-

Gesundheitsamt
Frankfurt am Main



Unter Vitamin D wird eine Gruppe fettlöslicher Vitamine zusammengefasst. Vor allem das Vitamin D₃ ist für den Menschen von besonderer Bedeutung. Streng genommen ist es kein Vitamin, sondern ein sogenanntes Prähormon, welches zu einem Hormon umgewandelt wird. Vitamin D spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Kalziumspiegels im Blut und beim Knochenaufbau. Ein Vitamin-D-Mangel führt bei Kindern zu Rachitis und bei Erwachsenen zu Osteomalazie (Knochenerweichung) und Osteoporose (Knochenschwund). Vitamin D wird einerseits über die Nahrung zugeführt – dies deckt ca. fünf bis 20 Prozent des Bedarfs – andererseits in der Haut durch Sonneneinstrahlung gebildet. Somit ist für eine Versorgung des Körpers mit Vitamin D eine ausreichende Sonnen-

exposition notwendig. Bereits eine kurze, aber intensive Sonnenbestrahlung führt zu einer starken Vitamin-D-Bildung (Vorsicht Sonnenbrand!). Verantwortlich für die Vitamin-D-Bildung durch Sonnenexposition ist der UV-B-Anteil im Sonnenlicht. Eine Viertelstunde Sonnenexposition von Gesicht, Händen und Unterarmen täglich ist ausreichend für die Bildung einer ausreichenden Menge an Vitamin D. Die Vitamin-D-Konzentrationen unterliegen einer

Sonne, Wasser und Bewegung – eine gute Kombination



Fotos (3): Oeser

lazier. Auch konnte nachgewiesen werden, dass die Sturzgefahr bei älteren Menschen mit Vitamin-D-Mangel durch Erkrankungen des muskulären Systems (Abnahme der Muskelmasse) signifikant zunimmt.

Bewegung ist wichtig

Aufgrund der wichtigen Rolle des Vitamin D kann eine Bestimmung der Konzentration im Blut, insbesondere bei Risikogruppen wie älteren Menschen, durchaus sinnvoll sein. Hier entscheidet der behandelnde Arzt,



Sonne tut allen gut.

ob und in welcher Dosierung die zusätzliche Gabe von Vitamin-D-Präparaten erforderlich ist. Für alle Menschen empfiehlt sich ansonsten eine

gesunde Ernährung mit Seefisch und Milchprodukten (diese enthalten Vitamin D), dazu eine regelmäßige Bewegung im Freien bei Sonnenschein.

In eigener Sache: Jeden Donnerstag bietet das Gesundheitsamt Frankfurt am Main einen betreuten Spaziergang an. Hier kann man etwas Gutes für seinen Vitamin-D-Haushalt tun. Man trifft sich um 10 Uhr im Gesundheitsamt in der Breite Gasse 28; der Spaziergang dauert zirka eine Stunde.

*Martin Ramloch,
Gesundheitsamt Frankfurt*

Anzeige

Optimales Wohnen im Alter



Das Bild, das die Gesellschaft von Senioren hat, muss korrigiert werden. Traditionelle Werte wie Sparsamkeit, Bescheidenheit und Genügsamkeit haben nach wie vor eine Bedeutung. Jedoch werden moderne Werte wie Toleranz, Aufgeschlossenheit und Unabhängigkeit immer wichtiger. Die Senioren von heute definieren sich nicht mehr über das Lebensalter, sondern auch über ihre Lebenseinstellung und Wohnsituation.

Wohnungswechsel im Alter kann auch der Beginn eines neuen Lebensgefühls sein. Umziehen im Alter

sollte nicht mit dem Gedanken verknüpft sein, dass nun das „Alt-sein“ angefangen hat.

Artis Service-Wohnen bietet ein maßgeschneidertes, auf jeden einzelnen abgestimmtes Service-Paket, das zu einer hohen Lebensqualität im Alter beiträgt. Die barrierefreie Wohnanlage in Bad Homburg am Schloss bietet unter anderem Gemeinschaftsflächen wie Kommunikations-Foyer, Artis-Bistro, Clubraum und Terrasse. Im Haus: Artis Service-Center mit umfangreichem Service und für den Bedarfsfall Pflege in der eigenen Wohnung mit 24-Std.-Hausnotrufsystem.

Da lebe ich im Alter!



Ganzheitliche Wohnform für die Generation 65+

- Zentrale Lage am Schlosspark
- Großzügige barrierefreie Wohnungen
- Umfangreiches Veranstaltungsprogramm
- Service & Dienstleistungen nach Wahl
- Gemeinschaftsflächen für Geselligkeit
- Ambulantes Pflege-Center DRK im Haus



Engelsgasse 2e
61350 Bad Homburg
Tel 06172 - 49 97 80
badhomburg@artis-senioren.com

www.artis-senioren.com