

## Neue, einfachere Vitamin-D-Messung

**Ein neuer Biosensor kann den Vitamin-D-Spiegel im Urin messen, was die Überwachung von Vitamin-D-Mangel in Zukunft einfacher und zugänglicher machen soll. Der Urintest könnte eine schnelle Alternative zum herkömmlichen Bluttest sein.<sup>1</sup>**

In weniger als einem Milliliter kann der neue Biosensor das Serumlevel von Vitamin D ermitteln. Der Biosensor kann also selbst kleine Spuren von Vitamin D im Urin genau messen, was eine nicht-invasive und kostengünstige Möglichkeit bietet, den Vitamin-D-Spiegel zu bewerten. Eine Blutprobe ist dadurch nicht mehr erforderlich. Dieses schnelle und kostengünstige Verfahren ermöglicht, den Vitamin-D-Spiegel zu überwachen, was für die Krankheitsprävention und allgemeine Gesundheit wichtig ist.

## Warum ein gesunder Vitamin-D-Spiegel wichtig ist:

- Knochengesundheit:** Vitamin D fördert die Einlagerung von Kalzium und Phosphat in die Knochen, was zu einem stabilen und belastbaren Skelett führt. Ein Mangel kann zu Rachitis bei Kindern und Osteomalazie (Knochenerweichung) bei Erwachsenen führen.<sup>2,3,4</sup>
- Muskelkraft:** Vitamin D ist wichtig für die Muskelfunktion und -kraft. Ein Mangel kann zu Muskelschwäche führen.<sup>2,3</sup>
- Immunsystem:** Vitamin D spielt eine wichtige Rolle für ein gesundes Immunsystem. Es kann die Aktivität von Immunzellen regulieren und die Abwehr gegen Infektionen verbessern.<sup>2,5</sup>

- Herz-Kreislauf-Gesundheit:** Vitamin D kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall senken.<sup>2,5</sup>
- Krebsprävention:** Einige Studien deuten darauf hin, dass ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel das Risiko für bestimmte Krebsarten wie Darm-, Brust- und Prostatakrebs reduzieren kann.<sup>2,5</sup>
- Gehirnfunktion:** Vitamin D scheint auch für die kognitive Leistungsfähigkeit und Stimmung wichtig zu sein. Ein Mangel kann mit einem erhöhten Risiko für Depressionen und Demenz in Verbindung stehen.<sup>2,5</sup>



Der neue Biosensor zur Messung des Vitamin-D-Spiegels im Urin bietet eine vielversprechende Möglichkeit, den Vitamin-D-Mangel zu überwachen und die Gesundheit zu verbessern. Dies ist ein weiterer Schritt in die Richtung, die Vitamin-D-Versorgung auf individueller Ebene zu optimieren.

Wir unterstützen auch Sie gerne dabei, die für Sie optimale Besonnung für Ihren Hauttyp zu ermitteln! Sprechen Sie uns jederzeit gerne an und genießen Sie Ihre Auszeit bei uns.

<sup>1</sup> Nature.com (2024). Making vitamin D detection much more accessible. <https://www.nature.com/articles/d42473-023-00396-y> (01.04.24)

<sup>2</sup> Gesundheitsamt Bremen (oJ). Vitamin D-Mangel im Alter. <https://www.gesundheitsamt.bremen.de/erwachsene/ernaehrung-im-alter/vitamin-d-mangel-im-alter-4171> (01.04.24)

<sup>3</sup> Gesundheitsinformation.de (2023). Vitamin-D-Mangel. <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-hoch-ist-der-vitamin-d-bedarf-und-wie-laesst-er-sich-decken.html> (01.04.24)

<sup>4</sup> Bakes G. (2020). Vitamin D: Wichtig für die Knochen (12/14). <https://www.tk.de/techniker/magazin/ernaehrung/essen-und-wissen/vitamin-d-wichtig-fuer-die-knochen-2004770?tkcm=ab> (01.04.24)

<sup>5</sup> SonnenAllianz (oJ). Der optimale Vitamin D-Spiegel. <https://sonnenallianz.spitzen-praevention.com/der-optimale-vitamin-d-spiegel/> (01.04.24)

Bildquelle: Pexels, Pavel Danilyuk <https://www.pexels.com/de-de/foto/medizin-tabletten-drogen-kapseln-5998491/> (01.04.24)