

Aktuelle Informationen rund um Sonne und Solarien

## Vitamin D: Ihre Geheimwaffe für Muskelwachstum und Energie

**Wussten Sie, dass die Vorteile von Vitamin D weit über ein gutes Aussehen hinausgehen? Eine aktuelle Studie zeigt, wie Vitamin D das Muskelwachstum, den Energieverbrauch und die allgemeine Gesundheit positiv beeinflussen kann.<sup>1</sup>**

In der Studie untersuchten die Forscher die Auswirkungen verschiedener Vitamin-D-Spiegel auf die Muskelfunktion und den Stoffwechsel. Dafür führten sie Experimente an Mäusen durch und fütterten sie vier Wochen lang mit Futtermitteln, die unterschiedliche Mengen an Vitamin D enthielten: niedrig (0 IE/kg), normal (2000 IE/kg) und hoch (10.000 IE/kg). Durch die Messung des Serum-Vitamin-D-Spiegels der Mäuse und über die Beobachtung von Veränderungen der Muskelkraft und der Körperzusammensetzung wollten die Forscher verstehen, wie Vitamin D die Energieverteilung im Körper beeinflusst.

Die Studie ergab mehrere wichtige Erkenntnisse über die Wirkung von hochdosiertem Vitamin D:

- Gesteigerte Muskelkraft: Mäuse, die hohe Dosen von Vitamin D erhielten, zeigten eine verbesserte Griffkraft.
- Erhöhte Magermasse: Hohe Vitamin-D-Spiegel wurden mit einer Zunahme der fettfreien Masse (Muskeln) bei gleichzeitiger Abnahme der Fettmasse in Verbindung gebracht.
- Leptin-Produktion: Höhere Vitamin-D-Spiegel führten zu einer erhöhten Produktion von Leptin, einem Hormon, das von Fettzellen produziert wird und eine zentrale Rolle bei der Regulierung des Sättigungsgefühls spielt und somit zur Regulierung

des Energiehaushalts beiträgt. Kurz: mehr Vitamin D = mehr Leptin, weniger Hungergefühl.

- Myostatin-Niveau: Mehr Vitamin D führte zu einem Rückgang von Myostatin, einem Protein, das das Muskelwachstum hemmt. Kurz: mehr Vitamin D = weniger Myostatin, mehr Muskeln.
- Energieaufwand: Die Studie ergab, dass ein hoher Vitamin-D-Spiegel den Energieverbrauch erhöhte, ohne den Appetit oder das Gesamtkörpergewicht zu beeinflussen.

**Die Ergebnisse dieser Studie deuten darauf hin, dass Vitamin D eine entscheidende Rolle dabei spielt, wie unser Körper Energie zuteilt, insbesondere bei der Förderung von Muskelwachstum gegenüber der Fettspeicherung.** Durch die Verbesserung der Leptin-Empfindlichkeit und die Senkung des Myostatin-Spiegels können hohe Vitamin-D-Dosen nicht nur den Muskelaufbau fördern, sondern auch den Gesamtenergieverbrauch verbessern.



Auch diese Studie zeigt: Vitamin D ist mehr als nur ein Nährstoff! Machen Sie sich die Kraft von Vitamin D zunutze und schöpfen Sie das Potenzial Ihres Körpers aus. Genießen Sie Ihren Vitaminboost bei uns!

<sup>1</sup> Roizen J et al. (2024). High dose dietary vitamin D allocates surplus calories to muscle and growth instead of fat via modulation of myostatin and leptin signaling. In: Research Square. May 8:rs.3.rs-4202165. [Version 1] doi: [10.21203/rs.3.rs-4202165/v1](https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4202165/v1)

Bildquelle: Zigic D. [https://www.freepik.com/free-photo/rear-view-athletic-woman-showing-heart-shape-sun-set\\_26608310.htm#fromView=search&page=1&position=11&uuid=Ode8e038-3302-4ae3-a339-2762c7e81f2c&query=muscles+sun](https://www.freepik.com/free-photo/rear-view-athletic-woman-showing-heart-shape-sun-set_26608310.htm#fromView=search&page=1&position=11&uuid=Ode8e038-3302-4ae3-a339-2762c7e81f2c&query=muscles+sun) (abgerufen 30.03.2025)