

TIPP



Wimpern-Booster

Das Wimpernwachstumsserum von Beauty Lash versorgt Haarwurzel und Wimper mit Nährstoffen und verspricht längere, dichtere Wimpern in nur acht Wochen – und das ganz ohne Hormone. € 24,99



Mehr Volumen

Mit „Lash Clash“ kreierte Yves Saint Laurent Beauty eine Mascara, die selbst die kleinste Wimper erwischt und bis zu 200 Prozent mehr Volumen zaubert. Großes Plus: Die Mascara ist wischfest und bietet 24 Stunden Halt. UVP € 36,99

48

Prozent mehr Umsatz machten Kosmetikkonzerne dem Analyseinstitut NPD Group zufolge im ersten Quartal des vergangenen Jahres allein mit Lippenstiften und anderer Lippenkosmetik. Paradox: Während dieses Segment weiterhin boomt, sprechen Ökonomen weltweit vom „Lipstick Effect“, wenn Konsumenten während wirtschaftlicher Krisen auf bestimmte Güter verzichten.

Fotos: Floß & Co, beige stellt, J. Cersina/Thieme

3 FRAGEN AN



Helena Orfanos-Boeckel,
Internistin, Nephrologin und Autorin

So wichtig ist Vitamin D für die Gesundheit

Ein Vitamin-D-Mangel kann zahlreiche chronisch-entzündliche Krankheiten begünstigen. Warum Vitamin D für die Gesundheit wichtig ist und was bei einem Mangel zu beachten ist

1 Wie wird Vitamin D gebildet?

Vitamin D gibt es in drei verschiedenen Formen. Zuerst wird in der Haut aus einer Vorstufe von Cholesterin unter Einwirkung von Sonnenlicht das Vor-Vitamin D, das Cholecalciferol, gebildet. Cholecalciferol ist auch die Form, die in frei verkäuflichen Vitamin-D-Präparaten enthalten ist. Dann wird Cholecalciferol in der Leber in das erste 25-OH-Vitamin-D-Hormon, das Calcidiol, umgewandelt. Daraus wird in einem dritten Schritt vor allem in den Nieren das zweite sogenannte aktive 1,25-OH-Vitamin-D-Hormon, das Calcitriol, gebildet. Diese Verstoffwechslung in der Leber und in den Nieren ist genetisch bedingt bei jedem anders. Wie gut ein Mensch das Vor-Vitamin D in der Haut bildet, ist je nach Alter, Hautbeschaffenheit, Gewicht und Hautfarbe individuell sehr unterschiedlich. Über die Nahrung lässt sich ein Vitamin-D-Mangel nicht beheben. Um zu wissen, wo man mit seinem Vitamin D steht, reicht als Orientierung zunächst im Labor die Bestimmung von 25-OH-Vitamin D (Calcidiol).

2 Warum ist ein ausgeglichener Vitamin-D-Spiegel wichtig?

Unsere Gesundheit profitiert in jedem Alter enorm von einer guten Vitamin-D-Versorgung: Unser Immunsystem ist dann robuster, Infekte treten seltener auf. Genetische Veranlagungen für viele altersbedingte Erkrankungen wie Osteoporose und Arteriosklerose tre-

ten durch einen Mangel an Vitamin D früher auf, der Verlauf wird bei einem Vitamin-D-Mangel ebenfalls ungünstig beeinflusst. Ein Vitamin-D-Mangel steht auch im Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für verschiedene Krebserkrankungen, Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto-Thyreoiditis, Multiple Sklerose und vielen anderen chronisch-entzündlichen Krankheiten.

3 Wie kann man einen Mangel beheben?

Wir können in Europa Vitamin D nur im Sommer von Mai bis einschließlich September in der Haut bilden. Der individuelle Bedarf ist sehr unterschiedlich. Die benötigten täglichen Dosierungen, um gute 25-OH-Vitamin-D-Spiegel zu bekommen, reichen von 500 bis 15.000 IE Cholecalciferol täglich. Wenn man die Vitamin-D-Therapie richtig machen möchte, muss man die Vitamin-D-Therapie nach Laborwerten „einstellen“. Nur so findet man heraus, was für den einzelnen Menschen die richtige tägliche oder wöchentliche Dosis ist, um eine gute D-Ratio mit einem „satten“ Calcidiol-Spiegel von 60 ng/ml und einen eher niedrigen Calcitriol-Spiegel von 30-40 pg/ml zu haben. Weitere Infos finden Sie in meinem Buch „Nährstofftherapie – Orthomolekulare Medizin & Bioidentische Hormone: Mangel ausgleichen, Beschwerden lindern, Alterungsprozesse aufhalten“.