



BIOGENA
GOOD HEALTH
STUDY

VITAMIN D

Ergebnisse aus Europas umfangreichster Studie
zu Mikronährstoffen, Gesundheit & Wohlbefinden

DAS UNTERSCHÄTZTE HORMON

Vitamin D wurde lange Zeit unterschätzt. Über viele Jahrzehnte ging man davon aus, dass das Vitamin, das eigentlich ein Hormon ist, lediglich für unsere Knochen relevant wäre. Durch unser Vermögen, Vitamin D bei Sonnenlicht selbst zu bilden, herrschte zudem die Meinung, dass die Vitamin-D-Versorgung kein Problem darstellen würde. Wie die jüngste Forschung zeigt, lagen beide Annahmen daneben. Denn zum einen interagiert Vitamin D mit fast allen Zellen des menschlichen Körpers, zum anderen werden Mängel des Hormons häufig zusammen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden, Bluthochdruck, Diabetes, Depression und einem ungesunden Alterungsprozess beobachtet.

GOOD HEALTH STUDY ZEIGT: JEDER TROPFEN VITAMIN D ZÄHLT

Die Biogena Good Health Study (GHS) mit ihren 1377 österreichischen Studienteilnehmer:innen verdeutlicht nun einmal mehr, dass „jeder Tropfen“ Vitamin D zählt – für Herz und Gefäße, unser Wohlbefinden und unseren Schlaf.

VITAMIN D: TRUMPF FÜRS HERZ

Bereits seit Längerem ist der schützende Einfluss von Vitamin D auf Herz und Gefäße für Forscher kein unbekannter mehr. Wissenschaftlichen Rückhalt erhält diese Beobachtung nun von der Biogena Good Health Study, denn es zeigte sich, **je höher der Vitamin-D-Spiegel lag, desto geringer war das Herz-Kreislauf-Risiko**. Zur Risikoabschätzung wurde hierbei der sogenannte „ASCVD-Index“ zurate gezogen – ein Wert, der prognostiziert, wie hoch die Wahrscheinlichkeit für ein akutes Herz-Kreislauf-Ereignis in den nächsten 10 Jahren ist.

Je höher der Vitamin D-Spiegel, desto geringer das Herz-Kreislauf-Risiko

Vitamin-D-Status	ASCVD	Interpretation
50 nmol/l	11,1 %	Statintherapie häufig induziert, Herz-Kreislauf-Untersuchungen angezeigt
125 nmol/l	8,7 %	ASCVD-Index um 22 % reduziert
150 nmol/l	7,9 %	ASCVD-Index um 29 % reduziert



Ein optimaler Vitamin-D-Spiegel geht einher mit:



29 % besserem Herz-Schutz



25 % besserem psychischen Wohlbefinden



11,1 % mehr Lebensfreude



9 % besserem Stress-Schutz



5,7 % erholsamerem Schlaf



11,6 % besserem Durchschlafen

In Worte gefasst zeigten die GHS-Daten konkret, dass ...

- mit besserer Vitamin-D-Versorgung der ASCVD-Wert von 11,1 % unter Vitamin-D-Mangel auf 7,9 % bei optimaler Versorgung sinkt.
- viele der optimal versorgten Personen eine niedrigere ASCVD-Risikoklasse erreichen, in der keine Statine mehr zur Behandlung notwendig sind.

VITAMIN D: ESSENTIELL FÜR WOHLBEFINDEN UND SCHLAF

Eine gute Vitamin-D-Versorgung kann nicht nur in Sachen Herz-Kreislauf-System punkten. Auch auf psychischer Ebene wird ein **Mehr an Vitamin D** belohnt: Besser versorgte Menschen profitieren von **mehr Lebensfreude (+11 %)**, **weniger Angstzuständen (-25 %)** und **weniger erfahrenem Stress (-9 %)**.

Wer auf der „Sonnenseite des Lebens geht“, der frönt auch leichter dem Schlaf der Gerechten. Wahrscheinlich kämpfen deshalb Menschen mit einer besseren Vitamin-D-Versorgung seltener mit **Einschlafschwierigkeiten (-11,6 %)** und starten **erholter in den neuen Tag (+5,7 %)**.

VITAMIN-D-VERSORGUNG IN ÖSTERREICH: PRÄDIKAT „MANGELHAFT“

Vitamin D ist in vielerlei Munde, jedoch noch längst nicht in allen Köpfen angelangt – und schon gar nicht in jedermanns Nährstoffdepot. Auch die GHS vergegenwärtigt uns anhand der 1377 österreichischen Teilnehmer:innen die dramatische Versorgungslage:

Vitamin-D-Status österreichweit stark verbesserungswürdig**91 von 100****nicht optimal versorgt**

(≥ 100 nmol/l
bzw. ≥ 40 ng/ml)

**81 von 100****nicht ausreichend versorgt**

(≥ 75 nmol/l
bzw. ≥ 30 ng/ml)

**48 von 100****schwerer Vitamin-D-Mangel**

(<50 nmol/l
bzw. <20 ng/ml)

ABSCHLIESSENDE FAKTEN

- ⊕ Ernährung und Sonne allein sind für einen guten Vitamin-D-Spiegel unzureichend! Ohne Supplementierung ist es praktisch unmöglich, ausreichend oder – mehr noch – optimal mit Vitamin D versorgt zu sein.
- ⊕ Vitamin D sollte uns allen unter die Haut und zwischen die Lippen gehen, denn das Vitamin ist seinen „Knochenvitamin-Schuhen“ schon längst entwachsen. Vitamin-D-Rezeptoren finden sich in fast allen Körpergeweben – Synonym und Abbild seiner gesundheitlichen Relevanz.
- ⊕ Die von öffentlicher Seite empfohlene Dosierung ist für den bloßen Erhalt der Knochengesundheit ausgelegt und reicht laut neuesten Studiendaten nicht einmal dafür aus.

**DIE VISION
DER BIOGENA GOOD HEALTH STUDY**

Die Biogena Good Health Study mit 1377 Teilnehmer:innen nahm sich zum Ziel, ein aktuelles Bild über den Gesundheits- und Versorgungszustand der österreichischen Bevölkerung zu zeichnen und zu belegen, dass eine bessere Mikronährstoffversorgung mit einem Plus an körperlichem und geistigem Wohlbefinden belohnt wird.



B I O G E N A

CLASSIC • AESTHETICS • SPORTS • ONE • PETS • LONGEVITY • ACADEMY

DISCOVER MORE



MY BEST HEALTH