



Asthma: Folge von Vitamin-D-Mangel

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 04 Dezember 2020

Vitamin-D-Mangel wird inzwischen mit sehr vielen Beschwerden in Zusammenhang gebracht. In verschiedenen Studien zeigte sich auch bei Asthma eine Verbindung. Vitamin-D-Mangel könnte somit die Entstehung von Asthma begünstigen - insbesondere bei Kindern, und zwar dann, wenn die Mutter während der Schwangerschaft nicht gut mit Vitamin D versorgt war. Auch wer bereits Asthma hat, sollte unbedingt seinen Vitamin-D-Spiegel überprüfen lassen. Wird das fehlende Vitamin D supplementiert, könnte sich damit eine Besserung des Asthmas erzielen lassen.

Risiko für Asthma steigt bei Vitamin-D-Mangel

[Vitamin-D-Mangel](#) betrifft weltweit sehr viele Menschen und ist an der Entwicklung zahlreicher Krankheiten beteiligt. Umgekehrt bedeutet dies, dass eine Regulierung des Vitamin-D-Spiegels eine

wichtige Präventionsmassnahme darstellt und ausserdem zur Therapie jeder Erkrankung gehören sollte.

Auch [Asthma](#) scheint sich eher zu entwickeln oder zu verstärken, wenn ein Vitamin-D-Mangel vorliegt. So weiss man beispielsweise, dass Asthmaanfälle umso wahrscheinlicher sind, je niedriger der Vitamin-D-Spiegel des Betroffenen ist.

Vitamin D: Schutz vor Asthma?

[Vitamin D](#) ist zwar als Knochenvitamin bekannt, hat aber darüber hinaus noch viele andere Funktionen. So ist das Vitamin auch an der Entwicklung und Reifung der Lungen beim Embryo beteiligt. Es spielt ubdies eine wichtige Rolle für das Immunsystem. Je besser daher die werdende Mutter mit Vitamin D versorgt ist, umso besser scheint ihr Kind gegen Asthma geschützt zu sein - ein wichtiger Aspekt, wenn man bedenkt, dass Asthma weltweit die häufigste chronische Kinder-Erkrankung darstellt.

Schon im Jahr 2007 stellte man fest, dass 50 Prozent aller Mütter und 65 Prozent ihrer Säuglinge an einem Vitamin-D-Mangel leiden - und zwar trotz der üblichen Vitamin-D-Supplementierung der Schwangeren, bei der selten der tatsächliche Bedarf berücksichtigt wird. Stattdessen erhält jede Frau dasselbe Preparat in derselben oft viel zu niedrigen Dosierung.

Forscher der *Harvard Medical School* in Boston werteten nun alle bislang vorliegenden wissenschaftlichen Arbeiten zum Thema "Asthma und Vitamin D" aus und veröffentlichten ihre Ergebnisse im Juni 2016:

Asthma nach Infektionen der Atemwege

Als Ursache für Asthma werden u. a. Virusinfektionen der Atemwege genannt. Nun bekommt jedoch nicht jeder Asthma, der sich einen virenbedingten Schnupfen eingefangen hat.

Asthma zeigt sich nur bei jenem, der die entsprechenden Voraussetzungen für die Krankheit mitbringt. Zu diesen Voraussetzungen können eine genetische Prädisposition gehören, aber genauso auch [ein zu niedriger Vitamin-D-Spiegel](#).

Vitamin D induziert die körpereigene Herstellung gewisser antimikrobieller Stoffe (Cathelicidin), die Viren und Bakterien bekämpfen würden. Daher zeigte die Einnahme von Vitamin D in Untersuchungen auch, dass die Betroffenen durch die Supplementierung seltener Erkältungen oder grippale Infekte bekamen. Umgekehrt erkrankten Menschen mit niedrigem Vitamin-D-Spiegel häufiger an Infektionen der oberen Atemwege.

Das bedeutet, dass eine gute Versorgung mit Vitamin D davor schützen könnte, nach einer Virusinfektion plötzlich an Asthma zu leiden.

Asthma durch schwaches Immunsystem

Ein schwaches Immunsystem ist ebenfalls an der Entstehung von Asthma beteiligt. Vitamin D aber stärkt das Immunsystem.

An Zellen des Immunsystems befinden sich Vitamin-D-Rezeptoren. Vitamin D kann dort andocken und auf die Immunzellen einwirken. Es unterdrückt auf diese Weise entzündliche allergische Reaktionen. Vielleicht ist dies der Grund, warum die Schleimhäute eines gut mit Vitamin D versorgten weniger stark auf Allergene reagieren und er somit auch weniger anfällig für allergisches Asthma ist.

Asthma: Wenn Cortison nicht mehr wirkt, Vitamin D testen

Vitamin D eignet sich überdies für die begleitende Therapie cortisonresistenter Asthma-Patienten.

Denn in manchen Fällen reagieren Asthmatiker nicht mehr auf Cortisonpräparate. Vitamin D kann hier die Empfindlichkeit für Glucocorticoide wieder steigern und so dafür sorgen, dass die Medikamente wieder Wirkung zeigen, wenn ein Asthma-Anfall naht.

Asthma in der Kindheit

[Kinder sind für Asthma](#) besonders dann anfällig, wenn sich ihre Lungen während der Schwangerschaft und auch in den ersten Lebensjahren nicht optimal entwickeln konnten.

Inzwischen weiss man, dass Vitamin D massgeblich an der embryonalen Lungenentwicklung beteiligt ist und auch die Ausreifung der Lungen nach der Geburt unterstützt. Würde daher Vitamin D während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren des Kindes fehlen, können sich die Lungen nicht wie vorgesehen entwickeln und werden folglich anfällig für Atemwegserkrankungen wie z. B. Asthma.

In mindestens drei Studien zeigte sich dann auch, dass Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft Vitamin D eingenommen hatten, ein um über 60 Prozent reduziertes Asthmarisiko hatten. In einer dieser Studien ergab sich ausserdem, dass durch die Vitamin-D-Einnahme der Mutter auch das Heuschnupfenrisiko des Kindes sank.

Wie gut Vitamin D die Lungenfunktion auch beim Erwachsenen – insbesondere beim Sportler – verbessern kann, haben wir hier beschrieben: [Vitamin D im Sport](#) Vitamin D fördert demnach nicht nur den Muskelaufbau, sondern erhöht auch die Sauerstoffaufnahme, was u. a. auf eine optimierte Lungenfunktion hinweist.

Asthma vorbeugen und therapieren mit ausreichend Vitamin D

Die Regulierung des Vitamin-D-Spiegels gehört daher sowohl zu den ersten Präventionsmassnahmen, um Asthma vorzubeugen (z. B. wenn in der Familie bereits Asthmatiker sind) als auch zu jeder Therapie bei bereits bestehendem Asthma.

Vitamin D kommt natürlicherweise nur in geringen Mengen in Lebensmitteln vor, noch dazu nur in einigen wenigen Lebensmitteln, die heute kaum noch gegessen werden wie z. B. Leber und andere Innereien sowie fette Fische samt Innereien.

Im Grunde aber sind Vitamin-D-haltige Lebensmittel auch nicht nötig, da Vitamin D mit Hilfe der Sonnenstrahlung vom Körper selbst aufgebaut werden kann.

Problem: Nicht jedem gelingt es, regelmässig Sonne zu tanken. Ja, man schätzt, dass der durchschnittliche Bewohner eines Industriestaates 93 Prozent seiner Zeit in geschlossenen Räumen verbringt.

In Mitteleuropa (und anderen Regionen in ähnlichen Breitengraden) steht die Sonne im Herbst, Winter und Frühjahr ausserdem so tief, dass die benötigte UVB-Strahlung nicht in ausreichend hoher Dosis auf der Erde eintrifft. Kein Wunder ist Vitamin-D-Mangel so weit verbreitet – selbst dort, wo Vitamin-D-angereicherte Lebensmittel in den Supermärkten zu finden sind.

Die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten ist daher oft die einzige Möglichkeit, sich gezielt mit genügend Vitamin D zu versorgen. Wie viel Vitamin D Sie persönlich benötigen, hängt von Ihrem jetzigen Vitamin-D-Spiegel ab. Alle Informationen dazu finden Sie hier: Ihr [Vitamin-D-Spiegel](#) – was Sie wissen müssen

Sonnengetrocknete Pilze – die Sie selbst herstellen können – stellen eine Ausnahme unter den nichttierischen Lebensmitteln dar, da sie sehr Vitamin-D-reich sind und den Vitamin-D-Spiegel heben können. Informationen dazu finden Sie hier: [Pilze als Vitamin-D-Quelle](#)

Quellen

- Litonjua, Augusto A, Childhood asthma may be a consequence of vitamin D deficiency, Current Opinion in Allergy and Clinical Immunology, Juni 2009, (Kinderasthma könnte die Folge eines Vitamin-D-Mangels sein)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker