



## Warum ist das Sonnenvitamin so wichtig für die Gesundheit?

**Man liest ständig davon, dass die Haut im Winter zu wenig Vitamin D ausbilden kann – gerade für Frauen könnte ein Mangel folgenreich sein. Warum ist Vitamin D so wichtig? Und wie viel braucht frau davon?**

**PROF.: GÄBLER:** Vitamin D ist eines der wichtigsten Vitamine überhaupt. Wir wissen, dass Menschen mit Vitamin-D-Mangel eine deutlich verringerte Immunabwehr haben und damit bis zu dreimal häufiger an grippalen Infekten und Atemwegsinfekten erkranken als Menschen, die einen ausreichenden Vitamin-D-Spiegel haben. Wir wissen auch, dass zum Beispiel Covid-19-Infektionen bei Menschen mit Vitamin-D-Mangel signifikant

schwerer verlaufen. Außerdem haben gerade Frauen mit Vitamin-D-Mangel eine noch größere Tendenz zur Osteoporose (Anm.: umgangssprachlich als Knochenschwund bezeichnet) – und damit zu Knochenbrüchen.

Dies sind lauter gute Gründe, auf den Vitamin-D-Spiegel zu achten! Und da Vitamin D nahezu ausschließlich in der Haut und unter Sonneneinstrahlung gebildet wird, haben in unseren Breiten nahezu alle Menschen endemisch einen Vitamin-D-Mangel. Abhilfe bringt hier die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten, am besten in Kombination mit Vitamin K – dadurch kann das Vitamin D besser aufgenommen werden.



**AO. UNIV.-PROF. DR. CHRISTIAN GÄBLER**

Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie, Leiter des Sportambulatoriums Wien; [www.sportambulatorium.wien](http://www.sportambulatorium.wien)

### RENOMMIERTE MEDIZINER\*INNEN BEANTWORTEN IHRE FRAGEN

# SPRECHSTUNDE

## Was raten Sie mir?

### **DR. KRISTINA WORSEG**

Fachärztin für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde; zahnarzt-worseg.at



## Wie die Profi-Zahnreinigung Zahnproblemen vorbeugt

**Im Corona-Jahr ließ ich die Mundhygiene ausfallen. Könnte das Folgen haben?**

**DR. WORSEG:** In unserem Mund tummeln sich viele Bakterien und Krankheitserreger. Die größten Feinde für Zähne, Zahnfleisch und Knochen sind Bakterien, die sich in einem Biofilm oder Zahnbelag organisieren. Dieser Belag entsteht schon wenige Stunden nach dem Zähneputzen und kann, solange er weich ist, mit der Zahn-

bürste entfernt werden. An schwer zu erreichenden Stellen kann dieser Belag oft nicht vollständig entfernt werden. Je nach Zusammensetzung der Bakterien entsteht dann Karies am Zahn oder eine Entzündung. Um das zu verhindern, werden bei der professionellen Mundhygiene alle Bereiche des Mundes gereinigt und poliert. Patienten, die zweimal jährlich zur Zahnreinigung gehen, haben kaum Karies oder Parodontitis.