



SONNEN NEWS – 09. Februar 2012

Sonnenschein-Vitamin erhöht Chancen auf Nachwuchs

Im Jahre 2010 konnte eine türkische Studie bereits nachweisen, dass sich ein ausgeglichener Vitamin D-Spiegel positiv auf die Erfolgchancen einer „In-Vitro-Fertilisation“ (künstlichen Befruchtung) auswirkt.

Zu ähnlichen Ergebnissen kamen nun Forscher der Universität in Graz. Diese fanden mögliche Parallelen zwischen der Unfruchtbarkeit von Mann und Frau und einem Vitamin D-Mangel.



Da Vitamin D in fast jeder Zelle unseres Körpers vorkommt und somit besonders wichtig für unsere Gesundheit ist, ließe sich durch einen ausgeglichenen Vitamin D-Spiegel nicht nur das Risiko auf Diabetes und Osteoporose senken, sondern auch das auf autoimmunologische Erkrankungen. Gerade deshalb wird das Thema "Vitamin D-Mangel" in diesen Tagen immer wieder aufgegriffen. Verursacht wird der Mangel an Vitamin D meist durch zu geringe Sonnenexposition. Das sich dieser nicht nur negativ auf unsere Gesundheit, sondern auch auf die Nachwuchsplanung auswirken kann, dürfte vielen Paaren bisher fremd gewesen sein.

Vor diesem Hintergrund wertet die Grazer Medizinerin Obermayer-Pietsch aktuell mit ihrer Kollegin Elisabeth Lechbaum die Vitamin-D-Studien aus der PubMed-Datenbank des National Center for Biotechnology Information (NCBI) in Bethesda (Maryland) aus. Erste, vielversprechende Ergebnisse des Projektes erschienen nun in der aktuellen Ausgabe des "European Journal of Endocrinology".

Obermayer-Pietsch stellte während ihrer Auswertungen einen Zusammenhang, zwischen Vitamin D und der Bildung des Hormones "Testosteron" beim Mann, fest. Bei den Männern sei durch die Gabe von Vitamin D eine Verbesserung der Samenqualität zu erkennen. Frauen hingegen könnten oftmals nicht schwanger werden, weil ihr Testosteron-Haushalt zu hoch sei. Durch eine ausreichende Versorgung an Vitamin D, so zeigen es die Studien, ließe sich diese aber senken.

Die noch in den "Kinderschuhen" steckende Studie, der Grazer Medizinerin Obermayer-Pietsch, bestätigt damit eine wissenschaftlichen Studie der medizinischen Fakultät der Universität Kocaeli, Türkei, bezüglich "In-Vitro-Fertilisationen". Hier konnte bereits festgestellt werden, dass sich ein hoher Vitamin D-Spiegel in der follicularen Flüssigkeit, in welcher sich die Eizelle bei einer künstlichen Befruchtung befindet, positiv auf die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft auswirkt. Das Ergebnis der Studie war: Je höher der Vitamin D Gehalt in der follicularen Flüssigkeit, desto mehr Schwangerschaftsraten konnten verzeichnet werden. Diese Ergebnisse transportieren Hoffnung, wenn man bedenkt, dass allein in Deutschland 15% der Kinderwünsche unerfüllt bleiben und sich dies allein durch ein gesundes Maß an Sonne regulieren ließe. Ca. 90% des vom Körper benötigten Vitamin D SOLLTEN durch die UVB-Strahlen der Sonne in unserem Körper gebildet werden. Dennoch leiden aktuell 80% der Deutschen an einem Vitamin D Mangel.

Quellen:

Ozkan S, Jindal S, Greenseed K, Shu J, Zeitlian G, Hickmon C, Pal L: Replete vitamin D stores predict reproductive success following in vitro fertilization; in: Fertility & Sterility, 2010 Sep; 94(4): 1314 – 9

[Wehr E., Obermayer-Pietsch B. et al. \(2010\), „Association of vitamin D status with serum androgen levels in men“, Clinical Endocrinology \(accepted for publication 12 Dec 2009\)](#)