

Vitamin D wirkt sich positiv auf den Muskelaufbau aus

Vitamin D spielt eine große Rolle in unserem Körper. Wir kennen es im Prinzip als das „Gute Laune Vitamin“, denn es wird vor allem in unserer Haut produziert, wenn diese der Sonnenstrahlung ausgesetzt wird.

Was macht Vitamin D in unserem Körper?

In unseren **Knochen** sorgt Vitamin D für eine Verstärkte Mineralisierung. Wir können mit einer ausreichenden Versorgung an Vitamin D unser Risiko, an Osteoporose zu erkranken, senken. Auch auf unser **Nervensystem** hat Vitamin D eine schützende Wirkung. Der Schutzmantel unser Nerven wird verstärkt und wir vermindern das Risiko von Krankheiten, wie z.B. Parkinson und Alzheimer. Unser **Immunsystem** wird gestärkt, da Vitamin D zu Vermehrung der körpereigenen Abwehrstoffe führt. Weiterhin senkt Vitamin D das Risiko von Gefäßverschlüssen und senkt den Blutdruck. Das Risiko an **Diabetes** zu erkranken wird gesenkt und das **Wachstum von Krebszellen** eingeschränkt.

Wie erkennen also, dass Vitamin D für viele Prozesse in unserem Körper besonders wichtig ist.

Vitamin D wirkt sich auch positiv auf den Muskelaufbau aus

Vitamin D scheint sich durchaus positiv auf das Muskelwachstum auszuwirken. So kommt es zu einer stärkeren Proteinbildung und einer verstärkten Einlagerung von Calcium, woraus eine Kraftsteigerung resultiert. Verschiedene Studien ergaben, dass eine optimale Menge an Vitamin D den Aufbau von Muskelmasse und den Abbau von Fett fördert. Die Erfahrung zeigt nebenher: Im Sommer fällt vielen das Abnehmen leichter. Außer der verbesserten Motivation, könnte der erhöhte Vitamin D Spiegel ein Grund dafür sein.

Tiere, die in Laboren mit Vitamin D gemästet wurden, zeigten teilweise erstaunliche morphologische Veränderungen. Tiere mit einem erhöhten Vitamin D Spiegel wiesen einen messbar verringerten **Myostatin** Spiegel auf. Durch diesen geringeren wachstumshemmenden Faktor, kommt es zu einem verstärkten Wachstum der **Typ II Muskelfasern**.

Was heißt das jetzt für uns?

Für uns bedeutet das, dass wir auch das ein oder andere Sonnenbad genießen können, um einerseits durch die Entspannung unsere Regeneration zu fördern, andererseits gleichzeitig unseren Vitamin D Spiegel anzukurbeln. Im Winter ist ein sporadischer Besuch der Sonnenbank gar nicht verkehrt und so wie es aussieht sogar dem Muskelaufbau förderlich.

Vergessen sollte man aber bei allem Enthusiasmus nicht: DOSIS FACIT VENENUM, Die Dosis macht das Gift