

## Studie zeigt:

### Schmerzen im unteren Rücken möglicherweise auf Vitamin D-Mangel nach Menopause zurückzuführen

*Schmerzen im unteren Rückenbereich sind eines der häufigsten Gesundheitsprobleme in der alternden Bevölkerung. Die Symptome scheinen nachweislich mehr Frauen als Männer zu betreffen. Neue Untersuchungen der North American Menopause Society (NAMS) haben ergeben, dass ein Vitamin D-Mangel die Ursache sein könnte.*

Eine in der Zeitschrift *Menopause* (1) veröffentlichte Studie ergab, dass Frauen nach der Menopause ein höheres Risiko für einen Vitamin-D-Mangel haben, welcher die Schmerzen im unteren Rückenbereich verstärkt und zu einer Degeneration der Bandscheibe führen kann.

Die Bandscheibendegeneration ist eine Erkrankung des Bewegungsapparates, welche auftritt, wenn die Bandscheiben zwischen den Wirbeln beginnen, ihr schützendes Gewebekissen zu verlieren. Die Reibung der Knochen kann zu starken Schüben und starken Schmerzperioden führen.



Bildquelle: Pixabay 1

#### Welche Rolle spielt Vitamin D bei Rückenschmerzen?

Vitamin D hilft dem Körper, Kalzium aufzunehmen und so bekanntlich starke Knochen aufzubauen. Neben der Aufrechterhaltung eines gesunden Kalziumspiegels hält Vitamin D auch die Phosphorkonzentration in einem

normalen Bereich, was zur Mineralisierung des Skeletts beiträgt und ebenfalls zu starken Knochen führt.

Stephanie Faubion, Ärztliche Direktorin von NAMS, sagte, Vitamin D habe auch "positive Auswirkungen ... auf die Empfindlichkeit von Nerven- und Muskelschmerzen, Muskelkraft und -masse sowie Entzündungen". Dies scheint auch der Grund zu sein, warum niedrige Vitaminspiegel Schmerzen im unteren Rückenbereich zur Folge haben können.

#### Warum sind Frauen nach der Menopause davon betroffen?

Die Forscher untersuchten die Serumkonzentration von 232 Frauen, die im Durchschnitt 65 Jahre alt waren. Anschließend analysierten sie die Beziehung zwischen diesen Vitaminspiegeln und deren Bandscheibendegenerationen und Schmerzen im unteren Rückenbereich.

Alle Frauen, die die Wechseljahre durchlaufen hatten, hatten eine Serumkonzentration von weniger als 10 ng/ml, was auf einen schweren Vitamin-D-Mangel hinwies. Niedrigere Konzentrationen waren signifikant mit Schmerzen im unteren Rücken verbunden, aber weniger mit Schmerzen im oberen Rücken.

#### Wie bekomme ich gerade in der dunklen Jahreszeit ausreichend Vitamin D?

Zum einen durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, welche allerdings durch einen Arzt begleitet werden sollte. Und zum anderen durch natürliches Sonnenlicht oder das UV-Licht moderner Solarien. Sonne und Solarium liefern die für die Entstehung von Vitamin D in der Haut notwendige UVB-Strahlung. Im Gegensatz zur Sonne bietet das Sonnenstudio eine fachliche Beratung und einen Besonnungsplan, mit dem man den Vitamin D-Spiegel sorgsam aufbauen kann.

- (1) [https://journals.lww.com/menopausejournal/Abstract/public/hahead/Does\\_vitamin\\_D\\_status\\_influence\\_lumbar\\_disc.9723.5.aspx](https://journals.lww.com/menopausejournal/Abstract/public/hahead/Does_vitamin_D_status_influence_lumbar_disc.9723.5.aspx)

#### Quelle:

<https://www.mindbodygreen.com/articles/how-vitamin-d-can-help-postmenopausal-women-with-lower-back-pain>