



**BIOGENA**  
Good Health Study  
2021

## KAPITEL 1

Zahlen, Daten, Fakten, die unter die Haut gehen.

**Good Health Study:**

# Vitamin D

Ergebnisse aus der größten österreichischen Studie zu Mikronährstoffen,  
Gesundheit & Wohlbefinden

# Vitamin D – das unterschätzte Hormon

Vitamin D wurde lange Zeit unterschätzt. Über viele Jahrzehnte ging man davon aus, dass das Vitamin, das eigentlich ein Hormon ist, lediglich für unsere Knochen relevant wäre. Aufgrund unseres Vermögens, Vitamin D bei Sonnenlicht selbst zu bilden, herrschte zudem die Auffassung, dass die Vitamin-D-Versorgung keinen Einschränkungen unterläge. Wie die jüngste Forschung zeigt, erwiesen sich beide Annahmen als ungerechtfertigt. Denn zum einen interagiert Vitamin D mit fast allen Zellen des menschlichen Körpers und nicht nur mit jenen des Knochens, zum anderen bestätigten viele wissenschaftliche Studien, dass höhere Vitamin-D-Spiegel präventives Potenzial im Bereich von Herz-Kreislauf-Gesundheit, Blutdruck, Diabetes, Depression und dem allgemeinen Alterungsprozess aufweisen.

## Good Health Study zeigt: Jeder Tropfen Vitamin D zählt

i
**GUT ZU WISSEN!**

**Vitamin-D-Versorgung: Normal ist gut, optimal ist besser**

---

29 %  
besserem Herz-Schutz

---

25 %  
besserem psychischem Wohlbefinden und mehr Zuversicht

---

11,1 %  
mehr Lebensfreude

---

9 %  
besserem Stress-Schutz

---

5,7 %  
erholtsamerem Schlaf

---

11,6 %  
besserem Durchschlafen

Die Biogena Good Health Study (GHS) mit 1377 österreichischen Studienteilnehmern verdeutlichte nun einmal mehr, dass „jeder Tropfen“ Vitamin D zählt – für Herz und Gefäße, unser Wohlbefinden und unseren Schlaf.

### Vitamin D: Trumpf fürs Herz

Bereits seit Längerem weiß die Wissenschaft um den schützenden Einfluss von Vitamin D auf Herz und Gefäße. Weiteren wissenschaftlichen Rückhalt lieferte die Biogena Good Health Study, denn es zeigte sich: **Je höher der Vitamin-D-Spiegel, desto geringer das Herz-Kreislauf-Risiko.** Zur Risikoabschätzung wurde der sogenannte ASCVD-Index zurate gezogen – ein Wert, der prognostiziert, wie hoch die Wahrscheinlichkeit für ein akutes Herz-Kreislauf-Ereignis in den nächsten zehn Jahren ist.

**Tab. Je höher der Vitamin D-Spiegel, desto geringer das Herz-Kreislauf-Risiko.**

Vitamin-D-Status	ASCVD	Interpretation
50 nmol/l	11,1 %	Statintherapie häufig induziert, Herz-Kreislauf-Untersuchungen angezeigt
125 nmol/l	8,7 %	ASCVD-Index um 22 % reduziert
150 nmol/l	7,9 %	ASCVD-Index um 29 % reduziert

Die Good-Health-Study-Daten zeigten, dass ...

- ✓ der ASCVD-Wert von 11,1 % unter Vitamin-D-Mangel auf 7,9 % bei optimaler Vitamin-D-Versorgung sinkt, was einer Reduktion um 29 % entspricht.
- ✓ viele der optimal versorgten Personen eine niedrigere ASCVD-Risikoklasse erreichen, in der keine Statine mehr zur Behandlung notwendig sind.

Vitamin D: Essenziell für Wohlbefinden und Schlaf

Eine gute Vitamin-D-Versorgung kann nicht nur in Sachen Herz-Kreislauf-System punkten. Auch für **die Psyche lohnt sich ein Plus an Vitamin D: Besser versorgte Menschen profitieren von mehr Lebensfreude (+11 %), einem besseren psychischen Wohlbefinden sowie mehr Zuversicht (+ 25 %) und einem besserem Stress-Schutz (9 %).**

Wer auf der Sonnenseite des Lebens steht, der schläft auch besser. Wahrscheinlich kämpfen deshalb Menschen mit einer besseren Vitamin-D-Versorgung **seltener mit Einschlafschwierigkeiten (-11,6 %) und starten erholter in den neuen Tag (+5,7 %).**

# Vitamin-D-Versorgung in Österreich: Prädikat „mangelhaft“

Vitamin D ist in vielerlei Munde, jedoch noch längst nicht in allen Köpfen angelangt – und schon gar nicht in jedermanns Nährstoffdepot. Auch die Good Health Study vergegenwärtigt uns die dramatische Versorgungslage anhand von 1377 österreichischen Teilnehmern:

Vitamin-D-Status österreichweit stark verbesserungswürdig



**91 von 100**  
nicht optimal versorgt  
( $<100 \text{ nmol/l}$   
bzw.  $<40 \text{ ng/ml}$ )



**81 von 100**  
nicht ausreichend versorgt  
( $<75 \text{ nmol/l}$   
bzw.  $<30 \text{ ng/ml}$ )



**48 von 100**  
mit schwerem Vitamin-D-Mangel  
( $<50 \text{ nmol/l}$   
bzw.  $<20 \text{ ng/ml}$ )

# Abschließende Fakten

- ✓ Ernährung und Sonne allein sind für einen guten Vitamin-D-Spiegel unzureichend! **Ohne Supplementierung ist es praktisch unmöglich, ausreichend oder – besser noch – optimal mit Vitamin D versorgt zu sein.**
- ✓ Vitamin D sollte uns allen unter die Haut und über die Lippen gehen. Denn Vitamin-D-Rezeptoren finden sich nicht nur in den Knochen, sondern in fast allen Zellen im Körper – **das wird auch eindeutig durch die präventiven Effekte auf Herz und Psyche gezeigt**
- ✓ Die von öffentlicher Seite empfohlene Dosierung ist für den bloßen Erhalt der Knochengesundheit ausgelegt und reicht laut neuesten Studiendaten nicht einmal dafür aus. Um eine optimale Versorgung zu erreichen, sind individuell angepasste und insgesamt höhere Dosierungen angebracht.

## Die Vision der Biogena Good Health Study

Die Biogena Good Health Study 2021 mit 1377 Teilnehmern nahm sich zum Ziel, ein aktuelles Bild über den Gesundheits- und Versorgungszustand der österreichischen Bevölkerung zu zeichnen und **zu belegen, dass eine bessere Mikronährstoffversorgung mit einem Plus an körperlichem und geistigem Wohlbefinden belohnt wird.**



Labor-  
diagnostik  
für zu Hause

# BIOGENA DIAGNOSTICS®

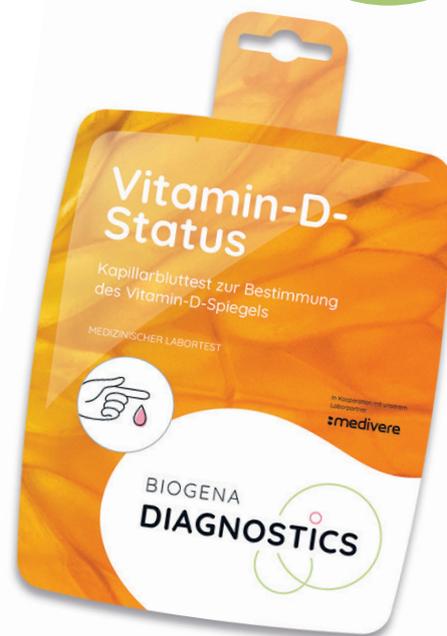
## Kennen Sie Ihren Vitamin-D-Status?

Eine gute Versorgung mit Vitamin D hat großen Einfluss auf Schlüsselprozesse im Organismus und auf das Wohlbefinden. Mit unseren BIOGENA-Diagnostics®-Selbsttests können Sie Ihre Vitaminwerte selbst im Auge behalten – und das ganz bequem jederzeit von zu Hause aus.



### So einfach geht's

- Probeentnahme, unkompliziert von zu Hause aus
- Verschicken der Probe
- Probeanalyse durch das Speziallabor GANZIMMUN Diagnostics GmbH
- Befundzustellung nach max. 10 Tagen



BIOGENA  
DIAGNOSTICS





Jetzt  
anmelden!

[www.biogena-academy.com](http://www.biogena-academy.com)

MIKRONÄHRSTOFFE VERSTEHEN

# Ausbildung zum zertifizierten MikronährstoffCoach®

Haben Sie Mikronährstoffe für sich entdeckt und suchen Sie eine umfangreiche Ausbildung, vielleicht auch für Ihr Ordinationsteam?

Der **Kompaktkurs MikronährstoffCoach®** fasst grundlegende Inhalte zum Thema Mikronährstoffe kompakt und verständlich zusammen und bietet somit einen Überblick über das Zusammenspiel von Nährstoffen und dem menschlichen Körper. Seit Kurzem steht er neben dem bewährten Live-Format auch im praktischen und jederzeit konsumierbaren On-Demand-Format zur Verfügung.

## Mikronährstoff-Coach®

Das umfangreichste Nachschlagewerk zur orthomolekularen Medizin bietet auf über 1000 Seiten fundierte Informationen über Mikronährstoffe und deren gezielten Einsatz sowie aktuelle Forschungsergebnisse und medizinisches Basiswissen. Bereits in der 4. Auflage in Deutsch und seit Kurzem auch in Englisch erhältlich.



Kennen Sie schon die Online-Version des  
Mikronährstoff-Coach®?

[www.mikronaehrstoffcoach.com](http://www.mikronaehrstoffcoach.com)





**BIOGENA**  
Good Health Study  
2021