

***Vielleicht brauchen auch Sie
mehr von dem
„Sonnenvitamin D“?***

Lassen Sie sich untersuchen!

Ein Test auf Vitamin D im Blut gibt exakt Auskunft, ob ein Mangel vorliegt. Besonders Menschen, die von den oben beschriebenen Lebensumständen oder Erkrankungen betroffen sind, wird empfohlen, einen solchen Test durchzuführen.

Wird ein Mangel festgestellt, ist eine Therapie mit Vitamin D notwendig. Fragen Sie dazu Ihren Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker.

Nach erfolgreicher Behandlung ist es empfehlenswert, in regelmäßigen Abständen den Test wiederholen zu lassen. Denn meist sinkt der Vitamin-D-Wert im weiteren Verlauf wieder ab, da die mangel erzeugenden Lebensumstände nicht behoben werden können. Eine lebenslange Einnahme von Vitamin D ist dann medizinisch notwendig.

**Haben Sie noch Fragen?
Rufen Sie uns an!
Wir geben Ihnen gerne Auskunft.**

biovis'
Diagnostik MVZ GmbH

Justus-Staudt-Straße 2
65555 Limburg
Tel.: +49 6431 21248 0
Fax: +49 6431 21248 66
info@biovis.de
www.biovis.de

überreicht durch

PRAXISSTEMPEL

Bildnachweise:
© jd-photodesign - stock.adobe.com
© Danel - stock.adobe.com
© Julydfg - stock.adobe.com

Vitamin D

...viel mehr als ein Knochen-Vitamin



**Vielleicht brauchen auch Sie mehr
von dem „Sonnenvitamin D“!**

Lassen Sie sich untersuchen!

PATIENTEN INFO

„Vitamin D ist das Vitamin für gesunde Knochen!“

Diese häufige Aussage ist richtig, denn Vitamin D ist verantwortlich dafür, dass **Calcium** im Darm aufgenommen und im Körper (v. a. im Skelett) gespeichert werden kann. Doch es ist viel zu kurz gedacht, Vitamin D ausschließlich auf die **Knochengesundheit** zu reduzieren. Was viele nicht wissen: **Vitamin D spielt an vielen anderen Stellen im Körper wesentliche Rollen.** So ist zum Beispiel das **Immunsystem**, das **Nervensystem**, das **Herz- Kreislaufsystem** und vieles mehr von Vitamin D abhängig.

Folgende Erkrankungen werden mit einem Vitamin-D-Mangel in Verbindung gebracht:

- erhöhte Infektanfälligkeit, chronische Infekte
- Parodontitis, Zahnausfall
- Osteoporose (Knochenschwund) und seine Vorläufererkrankungen
- Rachitis (Knochenerweichung bei Kindern im Wachstumsalter)
- Übergewicht
- Hauterkrankungen
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- Depressionen, Schlafstörungen

- Bluthochdruck
- Herzschwäche und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- bei Frauen: Beschwerden vor der Menstruation, Zysten an den Eierstöcken, Wachstum von Gebärmutter Schleimhaut an anderen Stellen im Körper, Schwangerschaftskomplikationen
- Chronisches Müdigkeitssyndrom (CFS)
- Rheuma und verschiedene Autoimmunerkrankungen
- Epilepsie
- Tumore in Darm, Brust, Prostata und Eierstöcken sowie Hautkrebs

Vitamin D kann vom Körper selbst gebildet werden, wenn die Haut dem Sonnenlicht ausgesetzt ist. Doch scheint in Mittel- und Nordeuropa gar nicht oft und intensiv genug die Sonne, um den Bedarf des Körpers zu decken. Weiterhin führt die westliche Lebensweise (viel Aufenthalt in Gebäuden) inklusive einer Vitamin-D-armen Kost (wenig Fett und insbesondere wenig fetten Fisch) dazu, dass der Körper auch über die Ernährung nicht hinreichend versorgt sein kann. **Die Folge ist, dass sehr viele Menschen unter einem unerkannten Vitamin-D-Mangel leiden.**

Ein Vitamin-D-Mangel könnte bei Ihnen vorliegen, wenn Sie:

- sich selten draußen bei Tageslicht aufhalten, zum Beispiel weil Ihr Arbeitsplatz im Gebäude ist
- sich meist durch Kleidung vor der Sonne schützen
- in der Sonne Sonnencremes mit Faktor 8 oder höher benutzen
- eine sehr dunkle Hautfarbe haben und in Mittel- oder Nordeuropa wohnen
- im Winter ganz besonders wenig Sonne abbekommen
- älter als 50 Jahre sind, da die Haut mit steigendem Lebensalter immer weniger Vitamin D bildet
- sich eingeschränkt ernähren, z. B. fettarm, vegetarisch, milchfrei oder häufig Diäten machen
- häufig Alkohol trinken
- starkes Übergewicht haben, denn die Fettschicht unter Ihrer Haut hält Vitamin D in der Haut zurück
- unter Schwermetallbelastungen leiden
- Fett nicht gut vertragen oder unter Fettverwertungsstörungen leiden
- eine Darm-, Leber- oder Nierenerkrankung haben
- Medikamente gegen Epilepsie, Depressionen, Neurosen sowie Immunsystem unterdrückende Medikamente einnehmen müssen