



Vitamin D braucht Sonne, Gesundheit braucht Vitamin D und Calcium – Gibt es beides auch im Winter ohne Sonne?

Von *Navitum*

Erstellt am 14 Okt 2011 - 12:52

Jetzt im Herbst und Winter geht die Sonne im wahrsten Sinne des Wortes auf Tauchstation. War auch schon im Sommer die körpereigene Produktion von Vitamin D mit Hilfe von Sonnenlicht in unseren Breiten suboptimal, so ist vorauszusehen, dass es im Winter zu einer Produktionskrise mit teilweise erheblicher Unterversorgung kommen wird. Sinkt der Blutspiegel von Vitamin D unter eine kritische Marke, wird gleichzeitig, quasi als Folge, das Krankheitsrisiko wegen Unterversorgung mit Vitamin D erhöht. Analoges gilt für die Versorgung mit dem Mineralstoff Calcium. Es ist also spätestens jetzt an der Zeit, an eine sinnvolle Prophylaxe zu denken.

Die Liste der Störungen und Erkrankungen, die mit einer Minderversorgung an Vitamin D und auch Calcium in Verbindung gebracht werden, wird immer länger. So ist es schon lange nicht mehr nur der weit verbreitete Knochenschwund (Osteoporose), der auf der Liste steht. Neuerdings sind durch Vitamin D Minderversorgung hinzugekommen: Herzinfarkt, bestimmte Krebserkrankungen, Diabetes, Rheuma, Alzheimer und einige mehr. Teilweise wird das Risiko eine dieser Erkrankungen zu erwerben, durch eine parallele Minderversorgung mit Calcium noch erhöht. Es gilt also vorzubeugen, um die Störungen und Krankheiten erst gar nicht zum Ausbruch kommen zu lassen. Was kann sinnvollerweise also getan werden? Nun, man könnte auf die Idee kommen, die fehlende Sonneneinstrahlung durch Besuche im Sonnenstudio auszugleichen. Für die meisten Menschen sicher keine Alternative. Außerdem muss bedacht werden, dass ein Zuviel an UV-Strahlung das Hautkrebsrisiko erhöht. Denkbar wäre auch, auf eine Ernährung mit viel Vitamin D umzustellen. Hier sind die Möglichkeiten allerdings begrenzt, da die Zahl der Lebensmittel mit hohem Vitamin D Gehalt sehr gering ist. Zu nennen sind hier: Leber, Milch, Eigelb, Butter, fette Fische, Champignons und Avocado. Aber, diese Lebensmittel haben einen Pferdefuß: Sie sind wegen ihres Fettgehaltes sehr kalorienreich. Ein Zuviel daran, nur um den Vitamin D Bedarf zu decken, verbietet sich daher. Bleibt also nur die ergänzende Einnahme der Vitalstoffe in Form von Tabletten. Diese sollten zusätzlich auch Calcium enthalten, da es breiten Teilen der Bevölkerung neben Vitamin D zusätzlich auch noch ganzjährig am Mineralstoff Calcium mangelt. Calcium ist zusammen mit Vitamin D nicht nur für den Aufbau und Erhalt starker Knochen notwendig. Mehr noch: Eine Minderversorgung mit diesem Mineralstoff kann sich in einem erhöhten Risiko für Herz-, Muskel- und Nervenerkrankungen äußern. Der Verzehr von Vitamin D und Calcium gemeinsam in einer Tablette hat gegenüber den Einzelkomponenten somit deutliche Vorteile. Dafür stehen OsteoVitam® Tabletten zur Verfügung. Pro Tablette sind 5µg (200IU) Vitamin D3 und 600mg Calcium enthalten. Im Allgemeinen wird die Einnahme von morgens und abends je einer Tablette empfohlen. Durch diese Dosierung werden die in der Prophylaxe notwendigen moderaten Mengen der beiden Vitalstoffe erreicht. Zusätzlich kann durch die praktische Teilungsrille in der Tablette jeder die Einnahme seinen individuellen Bedürfnissen anpassen. OsteoVitam® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Osteoporose. Es kann helfen, den Mangel an Vitamin D und Calcium auszugleichen und so die Gesundheit zu fördern. Jeder kann OsteoVitam® (PZN 0765820) über Apotheken, auch Internet-Apotheken, Gesundheitszentren oder direkt bei der Firma unter 0611 58939458 versandkostenfrei beziehen. Günstige Packungen für 3 Monate (PZN 5858041) und 6 Monate (PZN 5858035) von OsteoVitam® sind im Handel. Weitere Informationen sind unter www.navitum-pharma.com [1] oder 0611-58939458 verfügbar. Interessierte können Navitum auch auf <http://blog.navitum.de/> [2] besuchen. Dort sind weitere interessante Hintergrundinformationen zu Gesundheitsthemen abgelegt.

Navitum Pharma GmbH

Dr. Gerhard Klages

Am Wasserturm 29

65207 Wiesbaden

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-9505753



E-Mail: Gerhard.Klages@navitum.de [3]

Web: www.navitum-pharma.com [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:03): <http://www.medkom24.eu/node/15259>

Links:

[1] <http://www.navitum-pharma.com>

[2] <http://blog.navitum.de/>

[3] <mailto:Gerhard.Klages@navitum.de>