



## **Wenn die Tage kürzer werden – Rechtzeitig an ausreichende Versorgung mit Vitamin D für Gesundheit und Vitalität denken**

Von *Navitum*

Erstellt am 8 Sep 2011 - 07:53

Es ist nicht zu übersehen. Langsam werden die Tage kürzer und bald ist es wieder soweit. Die trüben Herbsttage kommen und die Sonne geht dann im wahrsten Sinne des Wortes auf Tauchstation. War auch schon in diesem teilweise verregneten Sommer die körpereigene Produktion von Vitamin D mit Hilfe von Sonnenlicht suboptimal, so ist vorauszusehen, dass es im Herbst und Winter zu einer Produktionskrise kommen wird. Denn in der dunklen Jahreszeit gilt besonders: Geringe Sonneneinstrahlung plus dicke Kleidung bedeuten wenig körpereigene Vitamin D Produktion. Dann, so zeigen Untersuchungen aus Deutschland, sinkt der Blutspiegel von Vitamin D unter die kritische Marke und gleichzeitig, quasi als Folge, steigt das Krankheitsrisiko wegen Unterversorgung mit Vitamin D. 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. Es gilt also vorzubeugen.

Was kann sinnvollerweise getan werden. Nun, man könnte auf die Idee kommen, die fehlende Sonneneinstrahlung durch das Solarium auszugleichen. Damit wird zwar die körpereigene Vitamin D Produktion angeregt, es wird aber auch gleichzeitig das Hautkrebsrisiko erhöht. Die Vitamin D bezogenen Risiken gegen ein erhöhtes Krebsrisiko einzutauschen ist wohl keine gute Idee. 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 Avocados. Aber, diese Lebensmittel haben einen Pferdefuß: Sie sind wegen ihres Fettgehaltes sehr kalorienreich. Ein Zuviel dieser Lebensmittel, nur um den Vitamin D Bedarf zu decken, verbietet sich daher. Bleibt also nur die ergänzende Einnahme des Vitalstoffes Vitamin D in Form von Tabletten. Diese sollten zusätzlich auch Calcium enthalten, da es breiten Teilen der Bevölkerung neben Vitamin D zusätzlich auch noch am Mineralstoff Calcium mangelt. Calcium ist zusammen mit Vitamin D für den Aufbau und Erhalt starker Knochen notwendig ist und schützt vor Osteoporose. 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 die praktische Teilungsrille in der Tablette kann 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 fördern. Jeder kann OsteoVitam® (PZN 0765820) über Apotheken 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](http://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](mailto:Gerhard.Klages@navitum.de) [3]



Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:38):** <http://www.medkom24.eu/node/15031>

**Links:**

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

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

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