



## Wie fülle ich meinem Vitamin D Speicher auf – Auf die Sonne ist im Winter kein Verlass

Von Navitum

Erstellt am 1 Nov 2013 - 13:21

Mit dem Vitamin D ist das so eine Sache. Einerseits ist es gar kein richtiges Vitamin, da es von uns mit Hilfe der Sonne selbst gebildet werden kann. Andererseits ist es Fakt, dass die Mehrheit der Deutschen nicht richtig mit Vitamin D versorgt ist. Woran liegt das und was kann man dagegen tun? Täglich für etwa 20 min in die Sonne für gehen und viel Fisch essen. Denn Fisch, speziell fetter Fisch, ist eines der wenigen Lebensmittel, das nennenswerte Menge Vitamin D enthält. Wenn das so einfach ist, seinen Vitamin D Speicher aufzufüllen, waren leiden dann so viele Deutsche, Kinder und Erwachsene, an Vitamin D Mangel? Offensichtlich, weil die Empfehlungen an der Lebenswirklichkeit der meisten Menschen vorbeigehen.

Ist es im Sommer schon nicht so einfach, genügend Vitamin D zu produzieren, so scheint das im Winter nahezu unmöglich zu sein. Wir verlassen morgens im Dunkeln das Haus, gehen zur Schule oder der Arbeit nach und kommen nachmittags oder abends im Dunkeln nach Hause. Und wenn wir gerade mal draußen sind, dann scheint häufig die Sonne nicht oder es ist so kalt, dass wir keine Lust haben auch noch die Arme frei zu machen, um den Sonnenstrahlen eine Chance zur Vitamin-Produktion zu geben. Ganz abgesehen davon, dass durch die winterliche Sonnenstellung nicht genügend UV-B-Strahlung durch die Atmosphäre dringen kann, um die Vitamin D Produktion in ausreichendem Maße anzukurbeln. Bleibt also noch die Nahrung als Vitamin D Quelle. Auch hier sieht es nicht so rosig aus. Vitamin D ist fettlöslich, kommt also in fetthaltigen Lebensmitteln, wie fettem Fisch (z.B. Hering), Eiern, Avocado, Leber, Käse und Pilzen vor. Die meisten dieser Lebensmittel stehen nicht unbedingt täglich auf unserem Speiseplan. So kommt es, wie es kommen muss. Die Mehrzahl der Deutschen hat zu wenig Vitamin D im Blut. Und das kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Aktuelle Forschungen zeigen, dass die Liste der durch eine Minderversorgung mit Vitamin D begünstigten oder verursachten Erkrankungen immer länger wird. So ist es schon lange nicht mehr nur der weit verbreitete Knochenschwund (Osteoporose), der auf der Liste steht. Neuerdings sind hinzugekommen: Herzinfarkt, bestimmte Krebserkrankungen, Diabetes, Rheuma, Alzheimer und einige mehr. Es lohnt sich also, auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D zu achten. Wenn, wie geschildert Sonne und Lebensmittel nicht ausreichen um den täglichen Bedarf an Vitamin D zu decken, dann bleibt nur die ergänzende Einnahme des Vitalstoffes. Das macht auch deshalb schon viel Sinn, weil es in breiten Teilen der Bevölkerung zusätzlich auch noch am Mineralstoff Calcium mangelt, der zusammen mit Vitamin D für den Aufbau und Erhalt starker Knochen notwendig ist. Es ist daher empfehlenswert, Vitamin D und Calcium gemeinsam in einer Tablette zu verzehren. Dafür stehen OsteoVitamin® 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. Im Zweifel ist eine Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels zu empfehlen. OsteoVitamin® Tabletten können über Apotheken, über Amazon [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1) [1] oder direkt bei der Firma versandkostenfrei bezogen werden. Günstige Packungen für 3 und 6 Monate sind im Handel.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [2]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:32):** <http://www.medkom24.eu/node/18399>

### Links:

[1] [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1)

[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

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

[4] <http://facebook.de/navitum>