

Gemeinsam für ein gesundes Leben

Wie viel Vitamin D braucht ein Mensch?

Ein optimaler Vitamin-D-Spiegel bei dem
25-OH-Vitamin-D Blutwert liegt zwischen
100 - 150 nmol/l (40-60 ng/ml).

Um diesen Zielwert zu erreichen, empfehlen wir Ihnen
eine Vitamin-D-Aufnahme über Nahrungsergänzungsmittel
mit entsprechender Dosierung nach Ihrem Laborergebnis.

Haben Sie Interesse an einer Vitamin-D-Spiegel-Messung?

Wir informieren Sie gerne über den genauen Ablauf
der Untersuchung sowie über die anfallenden
Kosten. Zu geeigneten Vitamin-D-Präparaten in
ausreichender Dosierung und medizinisch-pharmazeu-
tischer Qualität beraten wir sie gerne.



Wünschen Sie weitere Informationen oder haben
Sie noch Fragen? Sprechen Sie uns an, wir verein-
baren gerne einen persönlichen Beratungstermin.

STATERAmed

PRAXIS FÜR
FUNKTIONELLE MEDIZIN UND ORTHOPÄDIE
Dr. med. R. Bonmann

Chirotherapie, Osteopathische Verfahren,
Akupunktur, Sportmedizin
Mitglied:

Europäische Gesellschaft für Funktionelle Medizin
Ärztegesellschaft für Klinische Metalltoxikologie

Schäferstraße 30 | 59423 Unna
Telefon: 02303 14003
vital@stateramed.de | www.stateramed.de

Stand: August 2024

Vitamin D Die heilende Kraft der Sonne



Vitamin D – ein Multitalent für Ihre Gesundheit!

Vitamin D ist einer der lebensnotwendigsten Mikronährstoffe des menschlichen Körpers. Es wird hauptsächlich mithilfe von Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet und in geringen Mengen über die Nahrung aufgenommen.

Aktuelle Erkenntnisse der Vitamin-D-Forschung zeigen, dass Vitamin D in unserem Körper für die reibungslose Funktion fast aller Zellen und Organe benötigt wird. Daher kann ein Vitamin-D-Mangel ein Risikofaktor für folgende Krankheiten darstellen:

- **Erkrankungen des Knochenstoffwechsels** (zum Beispiel Osteoporose)
- **Entzündliche Autoimmunerkrankungen** (Rheuma, Multiple Sklerose, Diabetes Mellitus)
- **Kardiovaskuläre Erkrankungen** (zum Beispiel Bluthochdruck)
- **Krebserkrankungen**
- **Psychische Erkrankungen** (zum Beispiel Depression)

Eine Vitamin-D-Spiegel-Messung (Laborwert als **25-OH-Vitamin-D-Spiegel-Messung**) ist eine wichtige medizinische Vorsorgemaßnahme. Durch eine einfache Blutuntersuchung können rechtzeitig zielgerichtete Vorkehrungen zur Behebung des Vitamin-D-Mangels ergriffen und ein entscheidender Beitrag zu Erhaltung ihrer Gesundheit getroffen werden.



Ursachen für Vitamin-D-Mangel

Deutschland ist Vitamin-D-Mangelland. Nach aktuellen Daten des Robert Koch Instituts sind bis zu 90% der deutschen aller Altersklassen nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt.

Geographische Lage:

- Vitamin-D-Synthese in Deutschland aufgrund Sonneneinstrahlung nur von April bis Oktober möglich (mindestens UV-Index > 3)

Lebensstil:

- Zu wenige Aktivitäten an der Sonne und frischen Luft, daher auch schlechte Vitamin-D-Versorgung in den Sommermonaten

Ernährung:

- Vitamin-D-Aufnahme über Nahrung nicht ausreichend.
- Verzehr von zum Beispiel 4000-8000 g Butter notwendig, um Tagesbedarf zu decken.

Sonnenschutzmittel:

- Hemmung der Vitamin-D-Synthese um 99,5 % durch Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor ≥ 15
- Lösung des Zwiespalt zwischen sinnvollem Hautschutz und Deckung des notwendigen Vitamin-D-Bedarfs durch Einnahme von Vitamin-D-Supplementen.

Alter:

- Fähigkeit der Haut Vitamin D zu bilden ist verringert.
- Häufig weniger Aktivitäten im Freien.
- Zunehmende Einnahme von Medikamenten.

Wann könnte ein Vitamin D-Mangel bei Ihnen vorliegen?

- Sie halten sich oft in **geschlossenen Räumen** (Büro, Auto) auf
- Sie ernähren sich **vegetarisch** oder **vegan**
- Sie sind übergewichtig oder trinken häufig **Alkohol**
- Sie schützen sich vor der Sonne durch Bekleidung oder **Lichtschutzfaktor > 8**
- Sie sind älter als **50 Jahre**
- Sie sind **schwanger**
- Sie nehmen **Medikamente** ein, die den Vitamin-D-Spiegel senken, wie zum Beispiel: Säureblocker, Antazida, Antiepileptika, Blutdrucksenker, Cortison, Johanniskraut, Tamoxifen, Krebsmedikamente