



Dr. med. Marlene Litsch
Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren

MEIN TIPP – VITAMIN D

Mein Praxistipp – jetzt im Winter an eine ausreichende Versorgung mit **Vitamin D** denken!

Seit einigen Jahren hat das gute alte „Knochen-Vitamin“ eine viel weitreichendere Bedeutung erhalten:

1. Es ist gar kein Vitamin, das wir von außen aufnehmen – sprich essen müssen – sondern ein Hormon, das wir selber in der Haut herstellen können – allerdings nur im Sommer bei ausreichender Sonnenstrahlung.
2. Dieses Hormon ist nicht nur für die Knochen von maßgeblicher Bedeutung, sondern für nahezu alle Organe und Systeme des menschlichen Körpers. Vitamin D ist an der Entstehung bzw. Vermeidung vieler chronischer Erkrankungen beteiligt.
3. 80 – 90 % der Bevölkerung sind mangelversorgt, besonders im Winter.

Vitamin D kann in unseren Breitengraden nur im Sommer und auch nur dann zwischen 10 und 16 Uhr von unserem Körper gebildet werden. Durch unsere Lebensweise haben wir nur selten Gelegenheit, zu diesen Zeiten draußen zu sein – und wenn, dann gut geschützt mit Sonnencreme.

Nur wenige Menschen wissen, dass sie dadurch die Möglichkeit verlieren, ausreichend **Vitamin D** zu produzieren und zu speichern, dass dann vor allem in den dunklen Jahreszeiten nicht mehr zur Verfügung steht.

Heutige Untersuchungen zeigen, dass in Deutschland, bezüglich **Vitamin D**, ganzjährig eine Mangelsituation besteht, wenn man davon ausgeht, dass ein Wert von etwa 30 – 50 ng/ml als empfehlenswert gilt.

Dieser Mangel kann durch die Substitution von **Vitamin D** ausgeglichen werden. Als Faustregel für Menschen, die im Sommer ab und zu an die Sonne kommen, empfiehlt sich die Einnahme von etwa 1.000 IE (internationalen Einheiten) im Sommer und etwa 2.000 - 3.000 IE im Winter. Mithilfe einer **Vitamin D**-Bestimmung im Herbst und Frühjahr lässt sich leicht überprüfen, ob die jeweilige Präventionsmaßnahme den gewünschten **Vitamin D**-Spiegel zu Folge haben. Dies ist vor allem wichtig bei Patienten mit Übergewicht und anderen gesundheitlichen Problemen.

**SPRECHEN SIE MICH AN, WIE SIE EINE OPTIMALE
VERSORGUNG MIT VITAMIN D SICHERSTELLEN KÖNNEN.**

Praxis Dr. med. Marlene Litsch
Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren

Morschstraße 2 • 55129 Mainz-Hechtsheim • Telefon: 06131 592011 • Fax: 06131 592016

E-Mail: info@praxislitsch.de • www.praxislitsch.de