

Vitamin D – das Power-Vitamin



...für feste Knochen,
aktive Immunabwehr und
gesteigerte Vitalität!

Warum ist Vitamin D so wichtig für uns?

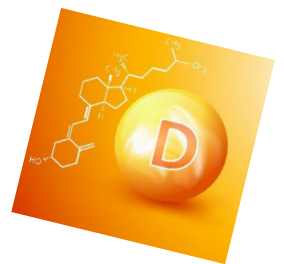
Vitamin D spielt für den menschlichen Körper eine wichtige Rolle, weil es an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt ist. Am bekanntesten ist wohl seine Wirkung auf die Knochen: Vitamin D fördert die Aufnahme von Kalzium und Phosphat aus dem Darm und deren Einbau in die Knochen und Zähne. Weiterhin ist es an der Muskelkraft und einer starken Immunabwehr beteiligt.

Vitamin D gilt als „Sonnenschein-Vitamin“, da der Körper es durch UV-Licht selbst herstellen kann. Allerdings können über die Nahrung nur unwesentliche Mengen an Vitamin D aufgenommen werden und somit ist bei fehlender Sonne ein Vitamin D-Mangel fast vorprogrammiert!

Deutschland gilt als Vitamin D-Mangelland. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hebt hervor, daß knapp 60% der Bevölkerung in Deutschland nicht optimal versorgt sind, also nicht die gewünschte Serumkonzentration von **60 ng/ml** erreicht.

Anzeichen eines möglichen Vitamin D-Mangels

- | | |
|-----------------------------------|----------------------|
| ✚ Ständige Müdigkeit | ✚ Trockene Haut |
| ✚ Erschöpfung, Abgeschlagenheit | ✚ Haarausfall |
| ✚ Stimmungsschwankungen | ✚ Muskelschwäche |
| ✚ Depressionen, Antriebslosigkeit | ✚ Osteoporose |
| ✚ Migräne | ✚ Gelenkschmerzen |
| ✚ Erhöhte Infektanfälligkeit | ✚ Verdauungsprobleme |
| ✚ Starkes Schwitzen | ✚ Bluthochdruck |



Vitamin D-Mangel spielt bei sehr vielen Erkrankungen eine große Rolle (Krebserkrankungen, Demenz, Herz-Kreislaufkrankungen und vermutlich auch bei Covid19-Infektionen), dies belegen neueste Studien. Deshalb wird empfohlen, den Vitamin D-Spiegel zu bestimmen und kontrolliert zu optimieren.

**Fragen Sie bei uns nach! Wir können Ihren Vitamin D-Spiegel
innerhalb von 20 min vor Ort messen!**

Vitamin-D-Mangel bei Kindern



Auch Kinder sind in unseren Breitengraden sehr häufig von einem Vitamin-D-Mangel betroffen. Da eine Bestimmung des Vitamin-D-Wertes bisher nur in Laboren durch eine reguläre, venöse Blutentnahme möglich war, wurde sehr häufig auf eine genaue Bestimmung verzichtet. Oft werden Vitamin-D-Präparate auch „blind“, ohne Kontrollen gegeben. Um eine gezielte und individuelle Therapie zu ermöglichen sind regelmäßige Kontrollmessungen sinnvoll!

**Messung des
Vitamin D-Spiegels
Mit EINEM Tropfen Blut
aus dem Finger!**

**Ergebnis innerhalb
von 20 min**

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle in der Regulation des Hirnbotenstoffes Serotonin und beeinflusst die Verwertung von Dopamin und die Synthese von Noradrenalin. Alle diese Botenstoffe haben einen Einfluss auf die Stimmung und psychische Verfassung. Bei **Kindern mit ADHS, Autismus** oder ähnlichen **psychischen Erkrankungen** können die Symptome durch einen Vitamin-D-Mangel deutlich verstärkt werden, weshalb gerade hier eine gute Einstellung des Vitamin-D-Spiegels sehr hilfreich sein kann!



Wie funktioniert der VHC Vitamin-D Test?

Vitamin-D-Bestimmungen konnten bisher nur im Fachlabor durchgeführt werden. Mit einem neu entwickelten, patentierten Verfahren kann Ihr Vitamin-D-Spiegel schnell und zuverlässig und im Prinzip überall aus nur einem Tropfen Blut bestimmt und quantifiziert werden.

Die Auswertung erfolgt innerhalb von 15 Minuten und ersetzt das Einsenden ins Labor. Sie erfahren unmittelbar, auf welchem Niveau sich Ihr Vitamin-D-Spiegel befindet und werden direkt professionell beraten.

	Klasse	Vitamin-D-Konzentrationsbereich		Interpretation ⁽²⁾
■	1	< 20 ng/ml	< 50 nmol/l	Kritisch niedriger Vitamin-D-Spiegel
■	2	21-30 ng/ml	52,5 – 75 nmol/l	Langfristiger Vitamin-D-Mangel
■	3	31-40 ng/ml	77,5 – 100 nmol/l	Ausreichender Vitamin-D-Spiegel
■	4	41-60 ng/ml	102,5 – 150 nmol/l	Guter Vitamin-D-Spiegel
■	5	61-90 ng/ml	152,5 – 225 nmol/l	Sehr guter Vitamin-D-Spiegel
■	6	> 90 ng/ml	> 225 nmol/l	Hoher Vitamin-D-Spiegel

Quellen: (1) Holick MF & Chen TC (2008); *Am J of Clin Nutr*, Vol87 No4 pp1080-6 (2) Worm N. Heilkraft D: systemed Verlag, Lünen. 2010

Hinweise: Die heute gemessene Vitamin-D Konzentration ist, wie viele andere medizinisch relevante Parameter, immer nur eine Momentaufnahme und unterliegt natürlichen und individuellen Schwankungen. Wichtig für die prognostische Einstufung ist daher nicht der einzelne Messwert, sondern der Bereich (Klasse), in dem sich Ihr Vitamin-D Spiegel befindet.



Den Vitamin-D-Bedarf ausreichend über die Nahrung zu decken ist schwer.



Die Eigenproduktion von Vitamin-D in der Haut mit Hilfe der Sonne ist in Europa meist zu gering.



PRIVATARZTPRAXIS
Monika Lenz

Medizin mit Herz und Verstand

Fachärztin für Anästhesiologie
Palliativmedizin
Notfallmedizin, leitende Notärztin

Kosten: 48,25 Euro pro Test

Inklusive Beratung und Therapieempfehlung

(wird nicht von der Krankenkasse übernommen!)

Welzheimer Str. 42

71554 Weissach im Tal

Tel.: 07191 / 91 30 590

E-Mail: anfrage@privatarztpraxis-lenz.de

www.privatarztpraxis-lenz.de

