



## Mangel an Vitamin D im Winter – Saisonale Minderversorgung kann zu gesundheitlichen Problemen führen

Von Navitum

Erstellt am 29 Jan 2013 - 10:10

Jetzt ist die dunkelste Zeit des Jahres. Die Sonne ist auf Tauchstation gegangen. Das schlägt nicht nur vielen Menschen auf das Gemüt, es hat auch gravierende Folgen in der Versorgung mit dem lebenswichtigen Vitamin D. 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, um die Krankheiten erst gar nicht zum Ausbruch kommen zu lassen.

Was kann sinnvollerweise getan werden, um auch im Winter, bei fehlender Sonne ausreichend mit Vitamin D versorgt zu sein? Denkbar wäre, 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 Avocado. Aber, diese Lebensmittel haben einen Pferdefuß: Sie sind wegen ihres Fettgehaltes auch 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. 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. OsteoVitum® Tabletten enthalten Calcium und Vitamin D3 in den von Fachgesellschaften empfohlenen moderaten Dosierungen. Mit 2 Tabletten am Tag wird der Körper mit den wichtigen Lebensbausteinen versorgt. Es sind 1200mg Calcium und 400IU Vitamin D3. OsteoVitum® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Osteoporose. Die Tabletten können helfen, den Mangel an Vitamin D und Calcium auszugleichen und so wie in den Forschungsstudien gezeigt, die Gesundheit fördern. Jeder kann OsteoVitum® (PZN 0765820) über Apotheken, auch Internetapotheken, ärztlich begleitete Gesundheitszentren oder direkt bei der Firma unter 0611 58939458 versandkostenfrei beziehen. Günstige Packungen für 3 Monate (PZN 5858041) und 6 Monate (PZN 5858035) von OsteoVitum® sind im Handel.

Jetzt ist Navitum auch auf facebook (<http://facebook.de/navitum> [1]) vertreten.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-18843740 oder 0611-58939458

FAX: 0611-18843741 oder 0611-9505753

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

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:50): <http://medkom24.eu/node/17250>

Links:



## **Mangel an Vitamin D im Winter – Saisonale Minderversorgung kann zu gesundheitlichen Problemen führen**

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://medkom24.eu>)

---

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

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

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