



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Sind Sie schwanger oder haben Sie eines oder mehrere der folgenden Probleme:

Allergien? Autoimmunerkrankungen (Rheuma, Schilddrüsenerkrankungen)? Infektanfälligkeit (auch HPV- oder Chlamydieninfektion)? Zyklusbeschwerden? Zysten der Eierstöcke? Akne? Erhöhung der männlichen Hormone? unerfüllter Kinderwunsch? Brustspannen und Zysten der Brust? Krebserkrankungen? Übergewicht? Diabetes? Bluthochdruck? Osteoporose?



sassi / pixelio.de

Dies sind häufig genannte Beschwerden, mit denen Patientinnen zum Arzt kommen.

Dahinter kann sich ein Mangel an Vitamin-D verbergen.

Häufig sind falsche Lebensgewohnheiten oder ein Mangel an Sonnenstrahlen schuld. Das gilt es aufzuspüren - und zu verändern! In der Schweiz weisen 60% der Bevölkerung im Winter einen Vitamin-D-Mangel auf.

Vitamin-D aus der Apotheke oder dem Supermarkt reicht meistens nicht aus!

Die Auswahl an Nahrungsergänzungsmitteln sollte am besten immer zusammen mit Ihrem Ernährungsmediziner erfolgen!

Sie können mehr für Ihre Vorsorge tun: Untersuchung von

Vitamin D

Vitamin-D ist für den Erhalt der **Knochendichte** unerlässlich, hat durch Immunmodulation Schutzwirkung vor Krebs (**Brust, Darm und Prostata**), verhindert **Rheuma, Infektanfälligkeit, Arterienverkalkung, unerfüllten Kinderwunsch** und beugt **Diabetes** vor. In Nordeuropa und mit zunehmendem Alter findet sich häufiger ein relativer Mangel an Vitamin D. Es sollte eine Vitamin-D-Nahrungsergänzung mit 500 E Vitamin-D täglich und ggf. eine Kontrolle des Vitamin-D-Blutspiegels erfolgen. Bei nicht allen Menschen wird Vitamin-D als Nahrungsergänzung genügend durch den Darm aufgenommen (Kontrolluntersuchung), alternativ kann dann Vitamin-D auch als Depotspritze für jeweils 3 Monate verabreicht werden

Wohlfühlen mit der Sicherheit ärztlicher Überwachung!

Warum ist eine Vitamin D-Zufuhr wichtig?

Vitamin D-Rezeptoren kommen in einer Vielzahl von Körpergeweben vor. Es ist u.a. notwendig zur Bildung von Knochen, Gelenken. Mus-

keln und Zähne, zur Aufnahme von Calcium im Darm, für das Immunsystem, Herz- und Kreislauffunktionen, für die Signalübertragung in den Zellen und für psychische Funktionen wie Lebenskraft und Lebensfreude.

Was ist ein Vitamin D-Mangel?

Man spricht von einem Vitamin D-Mangel, wenn der Vitamin D-Spiegel im Blut unter 75 nmol/ml liegt. Dann sind für viele biologische Funktionen im Körper keine optimalen Voraussetzungen mehr gegeben. Daher kommt es zu Fehlfunktionen und schließlich zu Multi-System-Erkrankungen. Man nimmt an, dass in der Schweiz ca. 80% der Bevölkerung einen Vitamin D-Mangel haben, im Sommer und Winter.

Wie kann ein Vitamin D-Mangel festgestellt werden?

Der 25-Hydroxyvitamin-D3-Blutspiegel = 25(OH)D3 ist ein sehr verlässliches Maß des aktuellen Vitamin D-Status.

Lassen Sie Ihren Vitamin D-Blutwert kontrollieren!