



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Haben Sie eines oder mehrere der folgenden Probleme?

Sind Sie schwanger? Kennen Sie: Allergien? „Autoimmunerkrankungen“ (Schilddrüsenerkrankungen, Rheuma)? Infektanfälligkeit (auch HPV- oder durchgemachte Chlamydieninfektion)? Zyklusbeschwerden? Zysten der Eierstöcke? Zysten der Brust? unerfüllter Kinderwunsch? 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 Norddeutschland weisen 80% der Bevölkerung 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), verhütet 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, Muskeln und Zähne, zur Aufnahme von Calcium im Darm, für das Immunsystem, Herz- und Kreislaufunktio-

nen, 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 ng/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!