

## **Vitamin D und Gesundheit**

Vitamin D wird nicht nur für den Knochenstoffwechsel, sondern für die reibungslose Funktion fast aller Zellen und Organe benötigt. Vor allem unser geänderter Lebensstil hat weitverbreitet zu Mangelversorgung mit Vitamin D geführt, das aus seinen Vorstufen unter Einfluss von UV-B-Strahlen, sprich Sonne auf der Haut, gebildet wird.

Die abgemagerte Ozonschicht kann uns vor den schädigenden Wirkungen der Sonnenstrahlung nicht mehr ausreichend schützen, weshalb wir heute höhere Sonnenschutzfaktoren brauchen. Da wir in diesem Kreislauf nicht mehr genügend Vitamin D produzieren können, sind heute z.B. in Deutschland 90% der Bürger aller Altersklassen nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt.

Was Vitamin D kann: Erkältungsviren werden schneller abgefangen, Entzündungsprozesse gedämpft und unser Immunsystem auf breiter Ebene gestärkt. Es hält die Nebenschilddrüse in Schach, wodurch stressbedingten Herz-Kreislauferkrankungen wie Bluthochdruck, Arterienverkalkung und Herzrhythmusstörungen vorgebeugt werden kann. Vitamin D spielt auch eine bedeutende Rolle im Zucker- und Fettstoffwechsel. Knochen und Muskulatur werden gestärkt, durch die Immunsystem stabilisierende Wirkung wird das Krebsrisiko gesenkt wie auch das Risiko für Erkrankungen des Nervensystems wie Demenz, Depressionen oder Multiple Sklerose.

Letztlich kann Vitamin D auch die Wirksamkeit zahlreicher Medikamente unterstützen bzw. das Risiko unerwünschter Nebenwirkungen senken.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob sie ausreichend mit diesem Vitamin versorgt sind, können sie über ihren Arzt ihren Calcidiol- Serumspiegel messen lassen.