

## Vitamin D

In Deutschland leben wir in einer **Vitamin D-Mangelregion**, da die UV-Strahlung der Sonne nur in den Monaten Mai bis August ausreichend stark ist, daß der menschliche Organismus in der Haut genügend Vitamin D bilden kann.

Das stellt ein ernsthaftes Problem dar, da man zwischenzeitlich weiß, daß Vitamin D entgegen der früheren Ansicht nicht nur für den Kalzium- und Knochenstoffwechsel von Bedeutung ist.

Im gesamten Organismus haben wir Vitamin-D-Rezeptoren.

Vitamin D hat unter anderem **positive Effekte** auf

- Muskulatur
- Herz-Kreislauf-System
- Nerven und Gehirn
- Immunsystem
- Krebsabwehr

Mit geringem Aufwand kann der Vitamin D-Blutspiegel bestimmt werden und die erforderliche **Substitution mit Vitamin D** durchgeführt werden.