

Vitamin D – Das Sonnenhormon

Symptome die auf einen Vitamin-Mangel hinweisen können.

Hier mehr Informationen:

Bei einem Vitamin D-Mangel können nach neusten wissenschaftlichen Untersuchungen folgende Symptome auftreten.

- zu rasche Erschöpfung & starke Müdigkeit
- unruhiger Schlaf
- Neigung zu Depressionen
- Sonnenallergie
- Lidmuskelzucken
- Muskelschmerzen
- Gehstörungen
- Kopfschmerzen
- Kreislaufstörungen mit Kältegefühl der Hände und Füße
- Rückenschmerzen
- Schmerzen der Füße bei längerem Stehen
- Bluthochdruck
- Morbus Crohn
- Diabetes
- Osteoporose
- Autoimmunerkrankungen
- Multiple Sklerose
- Fibromyalgie
- Arthrose – Arthritis bis Rheuma
- Neigung zum Brust & Darmkrebs
- Autoimmunthyreoiditis

Eine Vitamin D-Supplementation kann von Nutzen sein.

In meiner Praxis kann ein Vitamin D-Test durch ein Labor stattfinden. Sie erhalten dadurch Ihren derzeitigen Vitamin D-Speicherwert. Um Ihre Einnahmedosis von einem Vitamin D-Präparat ausrechnen zu können, brauche ich den derzeitigen Speicherwert und Ihr Gewicht. Ihre Erhaltungsdosis für die Folgemonate kann ebenfalls dadurch errechnet werden. Der Idealwert liegt nach wissenschaftlichen Angaben bei 90 bis 120 ng/ml.

Die meisten Speicherwerte meiner Patienten lagen unter 20 ng/ml, einer sogar nur 5.8 ng/ml.

Literaturempfehlung: „Gesund in sieben Tagen“ von Dr. med. Raimund von Helden
www.vitaminDelta.de