

Vitamin D ist wichtig für



Knochen



Muskeln



Immunsystem

Mögliche Symptome bei Vitamin D-Mangel

- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Konzentrationsstörungen
- Nervosität
- Schlafstörungen
- depressive Verstimmung
- Bluthochdruck
- Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen
- Knochenschmerzen
- Muskelschwäche, Krämpfe und Lähmungen
- Menstruationsbeschwerden
- Parodontitis, Karies oder Zahnausfall
- Hauterkrankungen
- brüchige Fingernägel
- Verstopfung und Übelkeit
- Heißhunger auf Süßes
- Übergewicht

Erhöhtes Risiko für

- Osteoporose (Knochenschwund)
- Rachitis (Knochenerkrankung bei Kindern)
- Stürze und Knochenbrüche (Frakturen)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wissen Sie, wie hoch Ihr Vitamin D-Spiegel ist?

Ein Vitamin D-Test analysiert einfach und zuverlässig, ob ein Vitamin D-Mangel besteht oder eine Überdosierung durch Nahrungsergänzungsmittel vorliegt.

1

Gewissheit über Vitamin D-Status

2

Früherkennung und Prävention von Gesundheitsrisiken

3

Gezielte Maßnahmen zur Verbesserung Ihrer Gesundheit



Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände!

Viele Symptome haben keine klare Ursache. Oft ist der beste Weg zu einer sicheren Diagnose, gezielt mögliche Ursachen auszuschließen und in alle Richtungen zu schauen. **medivere** unterstützt Sie mit hochwertigen Labortests, selbst für Ihre Gesundheit aktiv zu werden.

- ✓ einfache Durchführung zuhause
- ✓ kein Arztbesuch, keine Wartezeit
- ✓ sicher und diskret
- ✓ 100% Zufriedenheitsgarantie
- ✓ zertifiziertes und akkreditiertes Labor
- ✓ übersichtliche Befunde

**Wir möchten,
dass Sie gesund bleiben!**



medivere GmbH
Hans-Böckler-Str. 109
55128 Mainz
Tel. 061 31 - 72 05-216
Fax 061 31 - 72 05-100
info@medivere.de
www.medivere.de



VITAMIN D

Sind Sie ausreichend mit dem
Sonnenvitamin versorgt?

**zuhause testen:
sicher und diskret**



**Vitamin D-Mangel
einfach erkennen**



Vitamin D: Wichtiger Bestandteil für ein gesundes Leben

Das fettlösliche Vitamin D ist ein lebensnotwendiger Nährstoff. Es wird oft als „Sonnenvitamin“ bezeichnet, da etwa 80 – 90% des Bedarfs vom Körper unter Einwirkung von UV-Strahlen selbst produziert werden kann.

Für die photochemische Synthese über die Haut wird im Körper zunächst Cholesterin zu Provitamin D3 (7-Dehydrocholesterol) umgewandelt. Durch UVB-Be-strahlung entsteht daraus zunächst das Prävitamin D3 und in einer weiteren Umwandlungsreaktion in den

Wieviel Vitamin D unser Körper bilden kann, ist von verschiedenen Faktoren abhängig:

- Breitengrad
- Tageszeit und Sonneneinstrahlung
- Bewölkung und Ozongehalt
- wieviel Zeit man draußen verbringt
- welche Kleidung man trägt
- Pigmentierungsgrad der Haut

Nieren und der Leber schließlich Vitamin D3 (1,25-Di-hydroxycholecalciferol). Die beste Möglichkeit, die Vitamin D-Zufuhr zu erhöhen ist, sich **regelmäßig im Freien** aufzuhalten und dabei das Gesicht und die Arme unbedeckt zu lassen, um die Sonnenstrahlen aufzunehmen. Unter optimalen Bedingungen sind etwa 15 Minuten ausreichend für die Produktion von mehreren Tausend IE (Internationale Einheiten) Vita-min D. Ein Sonnenschutz – bedeckende Kleidung oder Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor – ist unerlässlich, **verhindert aber die Bildung von Vitamin D**. Hier gilt es, einen guten Kompromiss zu finden.

Wie optimiere ich meinen Vitamin D-Spiegel?



Lebensmittel mit hohem Vitamin D-Gehalt:

Lebensmittel	Vitamin D (Mikrogramm pro 100 Gramm)
Hering	7,80 – 25,00
Lachs	16,00
Hühnerei / Eigelb	2,90 / 5,60
Makrele	4,00
Pfifferlinge	2,10



So entsteht ein Vitamin D-Mangel

Erhält der Körper nicht genügend Sonnenlicht, entsteht ein Mangel an Vitamin D. Durch den ungünstigen Einfall-winkel der Sonnenstrahlen von Oktober bis März ist die Vitamin-D-Synthese stark eingeschränkt bzw. unmöglich.

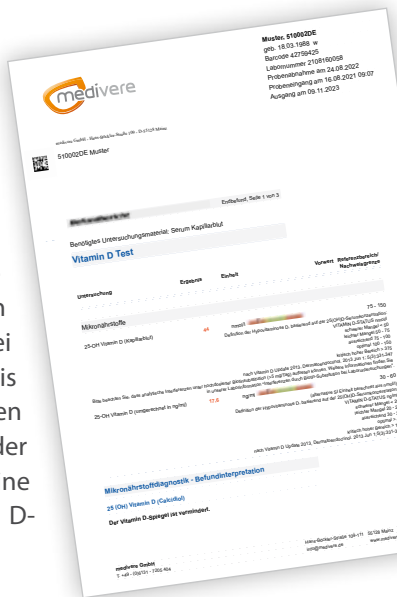
Weitere Faktoren für einen Vitamin D-Mangel:

- dunkle Hautfarbe**, da das gebildete Melanin die UVB-Strahlen heraus filtert
- mit steigendem **Lebensalter** sinkt die Konzentration an 7-Dehydrocholesterol (Vorstufe von Vitamin D) in der Haut
- bei **Übergewicht** hält die Fettschicht unter der Haut Vitamin D in der Haut zurück
- häufiger **Alkoholgenuss**
- häufige **Diäten**, eingeschränkte Ernährung wie Vegetarier oder Veganer
- Darm-, Leber-, Nierenerkrankungen**
- Schwermetallbelastungen** im Körper
- Schwangerschaft**
- Medikamente** wie Antiepileptika, Antimykotika, Glukokortikoide, Heparine oder einige Antibiotika - auch Medikamente zur Gerinnungshemmung, gegen Krampfanfälle, bei Entzündungen und Autoim-munerkrankungen oder zur HIV-Therapie gehören dazu.

So erkennen Sie einen Vitamin D-Mangel

Mittels eines einfachen Bluttests lässt sich ein Vita-min D-Mangel feststellen. Für den Vitamin D Test von medivere nehmen Sie eine Probe Ihres Kapillarbluts und schicken diese an unser akkreditiertes Partner-labor zurück. Dort wird untersucht, ob ein Defizit an Vitamin D vorliegt.

Eine bundesweite Studie (DeViD) mit Erwachsenen, die zum Ende der Win-terzeit durchgeführt wurde, zeigte bei 92 % der Untersuchten eine unzureichende Vitamin D-Versorgung und bei 74 % einen Mangel bis hin zu einem schweren Mangel. Nur etwa 8 % der Probanden hatten eine ausreichende Vitamin D-Versorgung.



Therapie

Nach erfolgter Laboranalyse erhalten Sie Ihren Befund. Wird bei Ihnen ein Mangel an Vitamin D nachgewiesen, besprechen Sie die weitere Vorge-hensweise bitte mit Ihrem Arzt oder Therapeuten. Meist kann ein Vitamin-D-Mangel mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln problemlos therapiert werden.

Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen!