

## **Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Freundinnen und Freunde,**

nun hält der Herbst Einzug, das Leben findet wieder zunehmend in Räumen und Gebäuden statt.

Spätestens jetzt sollten wir an Vitamin D denken, das unser Körper im Laufe des Sommers bei Sonneneinstrahlung auf unserer Haut bilden und den Überschuss für den Winter speichern konnte. Jedoch sollten wir uns fragen, wieviel waren wir denn wirklich an der Sonne? Und an wievielen Stunden und Tagen war unsere Haut denn wirklich in Sonnenkontakt? Dabei reicht es bei weitem nicht aus, dass Gesicht, Hände und Arme der Sonne ausgesetzt sind.

**Meine Empfehlung in Übereinstimmung mit neuesten Erkenntnissen zu Vitamin D<sub>3</sub>:** Die Größenordnung eines halbstündigen Sonnenbads beträgt ungefähr 20.000 i. E. Also ist es doch ideal, uns ganzjährig so viel Vitamin D zuzuführen, wenn wir nicht in der Sonne sein können. Das bedeutet, 2x2 Tropfen von Vitamin D<sub>3</sub> mit 5.000 Einheiten pro Tropfen einzunehmen. In öliger Form wird Vitamin D<sub>3</sub>, ein fettlösliches Vitamin, am besten aufgenommen.

Sie können auch Ihren Vitamin-D-Spiegel testen lassen. Er sollte **auf jeden Fall** im Bereich von über 30 ng/ml (gleichzusetzen mit 75 mol/l) liegen. Werte zw. 40-60 ng/l sind unbedingt anzustreben.

**Natürliche Quellen: In Milch, Butter, Eiern, Sahne ist Vit. D enthalten, aber nur, wenn die Tiere auf der Weide und damit in der Sonne sein können.** Fetten Fisch, der auch Vit. D enthält, isst man i.d.R. zu wenig. Diese Quellen können nicht wirklich mitgezählt werden.

Nehmen Sie die Versorgung mit Vitamin D ernst. Dr. med. Raimund von Helden, ein Allgemeinarzt, testet seit einigen Jahren konsequent den Vitamin-D-Spiegel seiner Patienten und konnte erstaunliche Erfolge allein dadurch erzielen, dass er seinen Patienten Vitamin D verordnet hat. Eine unglaubliche Bandbreite von Beschwerden wurde allein durch die Zuführung von Vitamin D bedeutend gebessert. Damit ist die bisherige Meinung, Vitamin D habe Wirkung insbesondere auf das knöcherne System, überholt. Leider sind Krankenkassen noch auf dem veralteten Stand, sodass Ärzte regelkonform erst bei nachgewiesener Osteoporose rezeptieren dürfen. Hier findet gerade eine Veränderung statt. Immer mehr Ärzte legen in der Zwischenzeit Wert auf eine Überprüfung des Vitamin-D-Spiegels. Zum Teil muss diese Laboruntersuchung jedoch noch selbst bezahlt werden. Sprechen Sie ihren Arzt darauf an.

**Buchtipps:** Gesund mit der Kraft der Natur. 4 Methoden, Ihr körpereigenes Vitamin D zu aktivieren. Dr. med. Raimund von Helden. Riva-Verlag

Ich wünsche Ihnen von Herzen einen wunderschönen Herbst und eine gute Winterzeit

Ihre Ute Wöhlert