DEINE NATURTHERAPIE
www.deine-naturtherapie.de

VITAMIN D · KUNDENINFO

Dein Vitamin-D-Check

Warum es sich lohnt, deinen Vitamin-D-Wert zu kennen, und wie du ihn messen lässt.

☀️ Das Sonnenvitamin

Den größten Teil seines Vitamin D bildet dein Körper selbst, wenn **Sonne (UVB-Licht) auf deine Haut** fällt. Über die Ernährung, etwa fetten Fisch oder Eier, kommt nur ein kleiner Teil.

🌥️ Die dunkle Jahreszeit

In Deutschland steht die Sonne etwa von **Oktober bis März** so tief, dass die Haut kaum Vitamin D bilden kann. Dann zehrt der Körper von seinen Speichern.

VITAMIN D TRÄGT BEI …

… zur Erhaltung **normaler Knochen** und Zähne und zu einer normalen Aufnahme von Calcium

… zu einer normalen **Funktion des Immunsystems**

… zur Erhaltung einer normalen **Muskelfunktion**. Außerdem hat Vitamin D eine Funktion bei der Zellteilung.

SO LÄSST DU DEINEN WERT MESSEN

1 Der richtige Wert

Gemessen wird **25-OH-Vitamin-D** (Calcidiol) im Blut. Das ist der Speicherwert und zeigt deine Versorgung am besten. Gut zu wissen, aber kein Muss: dein **Magnesiumwert**.

2 Wo?

In der **Arztpraxis** oder mit einem **Bluttest für zu Hause** (ein paar Tropfen aus der Fingerkuppe, Einsendung ins Labor). Gerne **empfehle ich dir einen Selbsttest**.

3 Wann?

Zu jeder Zeit, denn Vitamin D ist das ganze Jahr wichtig. Nach einer Einnahme lohnt sich eine Kontrolle nach etwa **3 Monaten**.

Ein Wert, zwei Einheiten

Laborwerte werden in **ng/ml** oder in **nmol/l** angegeben, und das macht Ergebnisse schnell unübersichtlich. Umrechnen ist einfach: **ng/ml × 2,5 = nmol/l**. Ein Beispiel: 20 ng/ml entsprechen 50 nmol/l.

Bitte nicht auf eigene Faust hoch dosieren

Vitamin D wird im Körper gespeichert. Zu viel über längere Zeit kann den **Calciumspiegel** zu stark ansteigen lassen. Deshalb gilt: erst messen, dann gezielt ergänzen.

Ich berechne deine persönliche Vitamin-D-Menge

Schick mir deinen Laborwert. Als Vitamin-D-Beraterin werte ich ihn mit dir aus und berechne, wie viel Vitamin D du brauchst, um deinen Wunschwert zu erreichen.
www.deine-naturtherapie.de · 0176 47104773

Diese Information ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Heike Löchner · Mykotherapeutin · PilzCoach der DGfM e.V.
Diplomierte Fachberaterin für Darmgesundheit · Vitamin-D-Beraterin
www.deine-naturtherapie.de
0176 47104773