

Bestens beraten rund um Ihre Gesundheit

## Ausreichende Vitamin-D-Zufuhr trotz weniger Sonnenlicht

Vitamin D stärkt das Immunsystem, indem es die Bildung von Abwehrzellen unterstützt. Aber auch der Stoffwechsel, die Knochen und Muskeln profitieren von einer ausreichenden Vitamin-D-Versorgung. Besonders im Winter sollte man auf eine ausreichende Versorgung achten:

### Sonnenlicht sorgt für Vitamin-D-Bildung

Vitamin D wird in der Haut gebildet, wenn sie mit Sonnenlicht in Berührung kommt. Laut dem Robert Koch-Institut werden 80 bis 90 Prozent des Bedarfs allein durch den Aufenthalt im Freien gedeckt. Die restlichen 10 bis 20 Prozent liefert eine ausgewogene Ernährung.

In der dunklen Jahreszeit ist Sonnenlicht jedoch häufig Mangelware, weshalb es schnell zu niedrigen Vitamin-D-Spiegeln kommen kann. Gefährdet für einen Vitamin-D-Mangel sind vor allem

Personen, die sich selten im Freien aufhalten.

### Vitamin-D-Mangel ausgleichen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt besonders in den Wintermonaten den Vitamin-D-Speicher durch die vermehrte Aufnahme von Lebensmitteln, die reich an Vitamin D sind, wieder aufzufüllen. Dazu gehören z. B. Milchprodukte, fettreicher Seefisch, Pilze, Avocados, Eier und bestimmte Innereien. Um eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung sicherzustellen, ist in unseren Breiten in den meisten Fällen die Zufuhr eines Vitamin-D-Präparates zu empfehlen.

Um Überdosierungen zu vermeiden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Coda-Apotheker über eine geeignete Dosierung. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie in unserer Online-Gesundheitsbibliothek.



Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:



Apotheker  
Dietmar  
Heuchel e. K.

#### St.-Josef-Apotheke

Josefstraße 21  
52134 Herzogenrath  
Tel. 02406 - 12500, Fax 02406 - 12520  
info@st-josef-apotheke.de  
www.st-josef-apotheke.de  
Freecall: 0800 - 7856733  
(0800-STJOSEF)



Apotheker  
Tobias  
Kreutz e. K.

#### Kreuz-Apotheke

Kirchstraße 35A  
52499 Baesweiler  
Tel. 02401 - 4200  
Fax 02401 - 8434  
Vorbestellungen über:  
info@kreuz-apotheke.de  
www.kreuz-apotheke.de



Apotheker  
Dr. Horst-Josef  
Pelzer e. K.

#### Engel-Apotheke

Kaiserstraße 127  
52146 Würselen  
Tel. 02405 - 419444  
Fax 02405 - 419445  
info@engel-apotheke-wuerselen.de

## Vitamin D3 1.000 i. E. Hevert® Tabletten

– Anzeige –

Anwendungsgebiete: Zur Vorbeugung bei erkennbarem Risiko einer Vitamin-D-Mangelkrankung bei ansonsten Gesunden ohne Resorptionsstörung, zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose, zur Vorbeugung gegen Rachitis, auch bei Frühgeborenen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Bitte beachten Sie auch die aktuellen Angebote in Ihrer Coda-Apotheke, zu finden unter [www.coda-apotheken.de](http://www.coda-apotheken.de).