

## PATIENTENINFORMATION

### **„Vitamin D-Mangel“**

#### **Sie leiden unter folgenden Symptomen:**

- depressive Verstimmungen
- Schlafstörungen
- Nervosität & Gereiztheit
- weiß gefleckte, brüchige Fingernägel
- Herz- & Kreislauferkrankungen
- Kopf- & Gliederschmerzen
- Muskelschmerzen & -krämpfe
- Hautprobleme
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Haarausfall & dünnes Haar

#### **So kann die Ursache in einem Vitamin D-Mangel liegen.**

*Dieser kann vielfältige Symptome und Erkrankungen verursachen bzw. mitverursachen, die oftmals nicht mit ihm in Verbindung gebracht werden.*

*Besonders bekannt ist Vitamin D für seine knochenstärkende Wirkung. Es fördert die Calciumaufnahme aus dem Darm und wirkt beim Calciumeinbau in die Knochen mit. Überdies stärkt es das Immunsystem.*

*Es gibt kaum eine Krankheit, die nicht durch einen Vitamin-D-Mangel mitverursacht wird. Da das Vitamin D eine entzündungshemmende Wirkung hat, erklärt sich sein positiver Einfluss bei vielen chronischen Beschwerden, da diese oft mit chronisch entzündlichen Prozessen einhergehen.*

*Der Körper ist in der Lage Vitamin D unter Einfluss von UVB-Strahlung selbst zu bilden. Allerdings reicht die Sonneneinstrahlung in unseren Breitengraden lediglich von April – September aus, um genügend Vitamin D zu bilden. Dies ist allerdings nur dann der Fall, wenn wir genügend Zeit in der Sonne verbringen, was aufgrund unseres modernen Lebensstils in der Regel nicht der Fall ist.*

*Die Höhe des Vitamin D-Spiegels wird im Blut gemessen. Sollte ein Mangel vorliegen, erfolgt die Therapie durch die orale Gabe von Vitamin D gern auch in Kombination mit Vitamin K2 und Magnesium. Vitamin K2 reguliert die Blutgerinnung und leitet Calciumüberschüsse in die Knochen. Magnesium wird im Körper zur Vitamin D-Aktivierung gebraucht. Daher ist eine optimale Magnesiumversorgung bei Vitamin D-Substitution wichtig. Eine zusätzliche Gabe von Calcium sollte nur in Einzelfällen erfolgen, wenn dies aufgrund der Sachlage notwendig erscheint.*

#### **Gern unterstütze ich Sie bei einer natürlichen Therapie mit**

- **einer individuellen Grundtestung der körpereigenen Regulation,**
- **einer eventuell notwendigen Darmsanierung &**
- **einer ausführlichen Beratung inklusive eines genauen Therapieplans.**

**Rufen Sie mich an oder mailen Sie mir.**

**Ich freue mich auf Sie und informiere Sie gern näher.**