

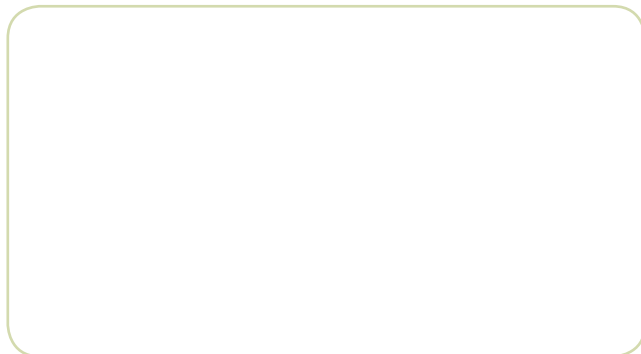
INVESTIEREN SIE IN IHR GESUNDES LEBEN

MIT INDIVIDUELLER VORSORGE

Mit freundlicher Unterstützung von



Praxisstempel



VORSORGE IN JEDER LEBENSPHASE

Vitamin D3

25-Hydroxyvitamin D3



Was ist Vitamin D3?

Lange wurde Vitamin D3 als wichtiger Nährstoff angesehen, der für den Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen von hoher Bedeutung ist. In jüngster Zeit gibt es zahlreiche Forschungsergebnisse, die dem Vitamin D3 eine zentrale Aufgabe für den allgemeinen Gesundheitszustand zuschreibt und ihn so zum zentralen Gesundheitsmarker macht. Vitamin D3 fördert die Zelldifferenzierung und nimmt positiv Einfluss auf die Funktionen des Immunsystems, des Hormonhaushalts und der Muskulatur. Die Aufrechterhaltung eines gesunden Vitamin D3-Spiegels hat in jeder Lebensphase eine Schlüsselrolle in der Prävention.



Risikogruppen für einen Vitamin D3-Mangel

Zu den Risikogruppen zählen: Menschen, die sich wenig im Freien aufhalten, Personen mit einem dunklen Teint, über 50jährige, Säuglinge und Kleinkinder, Personen mit einer Störung in der Verwertung von Nahrungsfetten, Personen mit Leber- oder Nierenerkrankungen oder Enzymdefekten, stark übergewichtige Personen.

Folgen eines Vitamin D3-Mangels

Vitamin D3-Mangel ist ein unabhängiger Risikofaktor für zahlreiche gynäkologische Erkrankungsbilder, vor allem bei Fertilitätsproblemen, in der Schwangerschaft und Tumorprävention und -nachsorge.

Fertilitätsprobleme:

prämenstruelles Syndrom, polyzystisches Ovar

In der Schwangerschaft:

erhöhte Frühgeburtenrate, erhöhtes Risiko von Präeklampsie, Neuralrohrdefekten und Sectio, Fehlentwicklung von Augen und Gehirn beim ungeborenem Kind

Tumorrisiko:

erhöhtes Erkrankungsrisiko bei Kolon-, Mamma- und Ovarialkarzinom

Osteoporose:

verminderte Knochstabilität und -wachstum

Ferner treten folgende Erkrankungen im Zusammenhang mit einem Vitamin D3-Mangel auf: chronische Infekte (Harnwege und Unterleib), Autoimmunerkrankungen, Endometriose, Rachitis, Osteochondritis, Depressionen und chronische Schlafstörungen, chronisches Müdigkeitssyndrom sowie Altersschwäche.

Besonders im Winterhalbjahr sind weite Teile der Bevölkerung mit Vitamin D3 unterversorgt, ohne sich dessen bewusst zu sein. Bitte beachten Sie jahreszeitliche Schwankungen.

Wie viel Vitamin D3 braucht der Mensch?

deutlicher Mangel	< 10 ng/mL
sicher ausreichende Versorgung	> 40 ng/mL

Viele Patienten profitieren von einer Vitamin D3-Substitution, die entweder in den Wintermonaten (November bis April) oder idealerweise ganzjährig durchgeführt werden sollte.

Zögern Sie nicht und fragen Sie Ihren Frauenarzt zur Diagnostik und Therapie eines Vitamin D3-Mangels.