

Die Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels als Vorsorgeuntersuchung ist eine individuelle Gesundheitsleistung (IGeL)

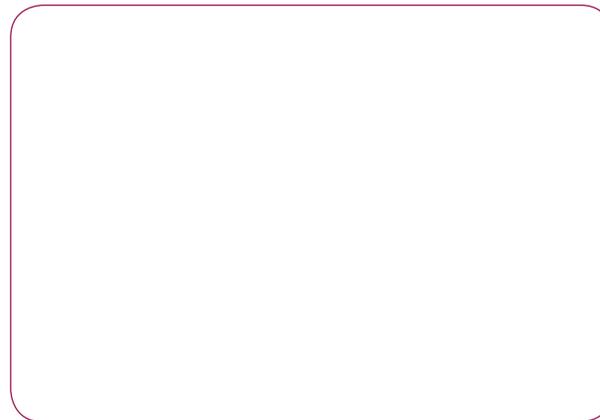
Neben den Kassenleistungen kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt auch „individuelle Gesundheitsleistungen“ (IGeL) durchführen. IGeL können die übliche Untersuchung oder Behandlung sinnvoll ergänzen. Die meisten IGeL dienen der Früherkennung.

Die Messung des Vitamin-D-Spiegels als Vorsorgeuntersuchung ist eine individuelle Gesundheitsleistung. Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen.

Sprechen Sie uns an

Liebe Patientin, lieber Patient,
haben Sie Fragen zum Thema Vitamin D, dann sprechen Sie uns an.

Ihr Praxisteam nimmt sich gern Zeit für Ihre Fragen:



LIMBACH  GRUPPE

Limbach Gruppe SE
Im Breitspiel 17 | 69126 Heidelberg
www.limbachgruppe.com

Vitamin D

Ein Multitalent für Ihre Gesundheit



Wie kommt Vitamin D in unseren Körper und wozu benötigen wir es?

Vitamin D nimmt eine besondere Stellung unter den Vitaminen ein. Im Unterschied zu anderen Vitaminen, welche hauptsächlich über die Nahrung aufgenommen werden, wird Vitamin D nur in geringen Mengen über die Lebensmittel zugeführt. Den größten Teil des Vitamin D stellt unser Körper mit Hilfe von Sonnenlicht selbst her. Dafür braucht man nur direkte Sonneneinstrahlung auf die Haut.

Vitamin D steuert in unserem Körper die Aufnahme von Kalzium und spielt dadurch beim Aufbau und Erhalt gesunder Knochen eine entscheidende Rolle. Darüber hinaus wird es in fast allen Organen und Geweben benötigt und ist an vielen Regulierungsvorgängen der menschlichen Körperzellen beteiligt.



Wie entsteht Vitamin-D-Mangel und was sind die Folgen?

Besonders im Winter reicht die Sonneneinstrahlung in unseren Breitengraden für die Versorgung mit Vitamin D nicht aus. Da nur wenige Lebensmittel größere Mengen an Vitamin D enthalten, kann auch die Vitaminzufuhr über die Nahrung den Bedarf nicht komplett decken.

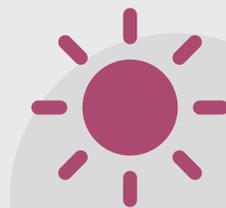
Von Vitamin-D-Mangel betroffen sind häufig ältere Menschen. Mit zunehmendem Alter sinkt die Fähigkeit der Haut, mit Hilfe von Sonnenlicht Vitamin D zu bilden, gleichzeitig steigt das Risiko einer Osteoporoseerkrankung. Auch andere Erkrankungen wie z. B. Muskelschwäche, bestimmte Krebsarten oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden oft im Zusammenhang mit Vitamin-D-Mangel gesehen.

Ein Labortest schafft Sicherheit

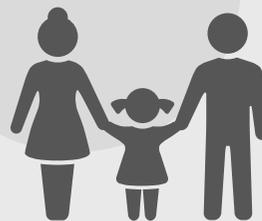
Ob der Körper genug Vitamin D hat, kann man häufig nicht anhand von Symptomen erkennen, da sie oft unspezifisch sind oder gar nicht wahrgenommen werden.

Durch eine einfache Blutuntersuchung kann Ihr Arzt einen Vitamin-D-Mangel erkennen und rechtzeitig Schritte zur Behebung des Mangels, z. B. durch eine Therapie mit Vitamin-D-Präparaten, einleiten.

Den Vitamin-D-Spiegel können Sie das ganze Jahr über bestimmen lassen.



80–90 % des Vitamin-D-Bedarfs kann der Mensch selbst mit Hilfe von Sonnenlicht bilden. Im Sommer reicht dafür ein halbstündiger Aufenthalt in der Sonne täglich.



10–20 % des Vitamin-D-Bedarfs kann über Nahrungsmittel abgedeckt werden. Reich an Vitamin D sind z. B. fetter Fisch, Leber, Eigelb, Pilze.

