

Schlüsselfunktion für die Gesundheit:**Vitamin D**

Von Barbara Wedel, Heilpraktikerin

Wieder ist es Winter geworden und damit die Tage kürzer und grauer. Man hört immer mehr von den Wintererkrankungen und sucht Lösungen dafür und so spricht man wieder über das Thema Vitamin D.

Vitamin D₃ ist eigentlich eine Hormonvorstufe und kein klassisches Vitamin. Mittlerweile ist von der Wissenschaft belegt, dass es eine Schlüsselfunktion für die Gesundheit hat.

Ein Mangel an Vitamin D erhöht das Krankheitsrisiko erheblich – und dies vor allem im Winter, wenn die Sonne in den nördlichen Regionen der Erde zu tief steht für ausreichende UV-Strahlung. Diese aber benötigt der Körper, um Vitamin D selbst zu produzieren. Im Winter lebt ein gesunder Mensch von Vitamin D₃-Vorräten im Fettgewebe, wenn ausreichend Vorräte angelegt werden konnten. Je länger der Winter dauert, desto geringer wird dieser Vorrat. Deshalb entstehen die Grippe-Wellen überwiegend im Februar und im März. Leider bekommen die meisten Menschen auch im Sommer zu wenig Licht, weil sie sich überwiegend in geschlossenen Räumen aufhalten.

Funktionen des Vitamin D:

- ▶ Unterstützt das Stütz- & Bindegewebe sowie die Extrazellulärschicht: Knochen, Gelenke, Muskeln, Zähne, und Zahnhalteapparat
- ▶ Aufnahme im Darm & Speicherung von Calcium und Phosphat im Körper
- ▶ Regulation des Immunsystems (Abwehr von Keimen etc.)
- ▶ Beteiligung in der Regulation von Herz- und Kreislauf-funktionen
- ▶ Ordnung von Genaktivitäten
- ▶ Signalübertragung in den Zellen und somit Beeinflussung des Stoffwechsels
- ▶ Bildung von Hormonen und

Zusammenarbeit mit Hormonen für ein hormonelles Gleichgewicht

- ▶ Wirkt gegen oxydativen und reduktiven Stress
- ▶ Auswirkung auf die Psyche: Lebensfreude, Wachheit, Stressbelastbarkeit, besserer Schlaf

Erste Anzeichen von einem Vitamin D Mangel können sein: Müdigkeit, Abgeschlagenheit,

Nervosität und Konzentrationsstörungen, nicht erholsamer Schlaf, Heißhunger, allgemeines Unwohlsein, Lustlosigkeit, Antriebsstörungen, häufige Infekte, Allergien und Unverträglichkeiten. Auch Schmerzen im Bewegungsapparat, die zu keiner Diagnose führen, gehören dazu.

Manche Menschen glauben, dass man Vitamin D₃ in ausreichender Menge über die Nah-



Foto: © Eva Pilz / Pixelio.de

rung aufnehmen könne. Dies ist leider ein Irrglaube, denn um nennenswerte Mengen an Vitamin D aufzunehmen, müsste man zum Beispiel täglich 22 Liter Milch trinken oder 1 kg fettreichen Fisch essen. Da ist es weniger anstrengend und in jedem Fall günstiger für die Figur, wenn man sich mit einem hochwertigen Vitamin-D₃-Präparat versorgt. Den individuellen Bedarf zum Erhalt oder Wiederherstellen der Gesundheit kann ein Arzt oder Heilpraktiker genau ermitteln.

NATUR
HEILPRAXIS Wedel®

Barbara Wedel
Heilpraktikerin

- Akupunktur
- Schmerztherapie
- Wirbelsäulenthherapie
- Sauerstoff-Ozontherapie
- Vitalwellen-Therapie
- naturheilkundliche Begleitung bei Chemo- und Strahlentherapie

Termine nach Vereinbarung

Enge Straße 8 · 31737 Rinteln

Telefon 0 57 51 – 92 33 08

info@hp-wedel.de · www.hp-wedel.de

REGENWURM

seit 2 Jahren
[ECHT BIO.]

Bioladen & Bistro
Mo-Fr 9-18 Uhr | Sa 9-14 Uhr

Klosterstraße 9 | 31737 Rinteln
Telefon 0 57 51 - 924 63 78

www.regenwurm-vlotho.de

Tu dir gut!

Die Messe nicht nur für die Frau!

15. und 16.02.2014
11⁰⁰-18⁰⁰ Uhr

Kursaal Bad Eilsen

Veranstalter: Gemeinde Bad Eilsen,
Bückeburger Str. 2, 31707 Bad Eilsen, Tel. 05722/886-50