

10 Symptome, die auf einen Vitamin D Mangel hinweisen.

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

Die meisten von uns kennen Vitamin D. Obwohl es auch andere Wege gibt, um Vitamin D zu sich zu nehmen, bekommt man es in erster Linie durch Sonnenlicht. In der bevorstehenden kalten und dunklen Jahreszeit sollten Sie Vitamin D auf jeden Fall ergänzen. Es gibt einige Anzeichen, die Hinweis auf einen möglichen Vitamin D Mangel geben können.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gesundheits-Team

Anzeichen für Vitamin D Mangel

1. Muskelschmerzen

Nach Hinweisen des Arztes Michael Holick ist dies ein deutliches Anzeichen für einen Vitamin D Mangel. Vitamin D ist nämlich für die Funktion von Muskeln und Knochen essentiell wichtig.

2. Gefühl der Niedergeschlagenheit

Studien haben gezeigt, dass Menschen, die unter einem Vitamin D Mangel leiden, schneller depressiv werden als Menschen, die eine tägliche Dosis an Vitamin D bekommen. Die gleichen Studien zeigen zudem, dass der Mangel an Vitamin D zu Stimmungsschwankungen führen kann.

3. Wichtig, um größer zu werden

Man benötigt mehr Vitamin D für ein gesundes Wachstum. Wenn man fürchtet, dass man kleiner ist als der Durchschnitt der Altersgenossen, kann es helfen, mehr Vitamin D einzunehmen. Dadurch kann man nicht nur wachsen, es ist auch wichtig für ein gesundes Leben.

4. Müde Beine

Müde Beine sind ein deutliches Zeichen für einen Vitamin D Mangel. Sollten Sie darunter leiden, ist es sehr wichtig einen Arzt aufzusuchen um sicher zu sein, dass kein größeres Problem zugrunde liegt.

5. Für alte Menschen

Wenn man älter wird, sollte man auch extra Vitamine zu sich nehmen. Die Einnahme von Vitamin D ist dann ebenfalls sehr wichtig. Ältere Menschen halten sich oft mehr im Haus als im Freien auf, wodurch sie weniger Sonnenlicht abbekommen. Darum ist es wichtig, den Mahlzeiten mehr Vitamin D hinzuzufügen, damit der Mangel wieder ausgeglichen werden kann.

6. Trägheit, Lustlosigkeit

Die hier genannten Symptome können von unterschiedlichen Faktoren ausgelöst werden. Versuchen Sie herauszufinden, warum Sie müde oder lustlos sind. Oft steckt der Mangel an Vitamin D dahinter.

7. Verdauungsprobleme

Probleme mit der Verdauung ist ein Thema, über das gern geschwiegen wird. Wir leiden dann lieber im Stillen, anstelle darüber zu sprechen. Menschen die Probleme mit dem Stuhlgang haben, leiden oft unter Vitamin D Mangel. Versuchen Sie es darum einmal mit einer Alternative zu den normalen Medikamenten und nehmen Sie eine extra Dosis Vitamin D zu sich.

8. Dunkle Haut

Menschen mit dunkler Haut haben eine größere Wahrscheinlichkeit unter Vitamin D Mangel zu leiden. Wenn man eine dunkle Haut hat, benötigt der Körper 10 Mal so viel Sonnenlicht, um Vitamin D zu produzieren als bei heller Haut. Doktor Holick erklärt, dass die Hautfarbe ein natürlicher Sonnenschutz ist. Je dunkler die Haut ist, um so mehr Sonnenlicht benötigt man, um Vitamin D zu produzieren.

9. Verschwitzter Kopf

Nach Doktor Holick ist ein schwitzender Kopf ein Standardsymptom für einen Vitamin D Mangel. Ein schwitzender Kopf kommt z.B. oft bei Babys vor. Übermäßiges Schwitzen bei Neugeborenen kann die Folge von neuro-muskulärer Reizbarkeit sein und kann als ein allgemeines frühes Symptom für Vitamin D Mangel angesehen werden.

10. Knochenschmerzen

Ein Mangel an Vitamin D kann zu Knochenschmerzen und Muskelschwäche führen. Jedoch muss ein Vitamin D Mangel nicht immer etwas mit diesen Symptomen zu tun haben. Vitamin D ist als das ‚Sonnenvitamin‘ bekannt. Man bekommt es, wenn man Sonnenlicht ausgesetzt ist.

Vitamin D3: Das Sonnenschein Vitamin für Knochen, Zähne und Muskeln. Vitamin D hilft bei Aufbau und Erhalt von starken und gesunden Knochen. Es wird vom Körper für die Entwicklung widerstandsfähiger Zähne und für eine normale Muskelfunktion benötigt. Für Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor und für den Einbau von Calcium in die Knochen ist Vitamin D erforderlich. Außerdem wird Vitamin D für die Zellteilung benötigt und ist für die körpereigene Abwehr wichtig.

Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Der Name wird für eine Gruppe verwandter Verbindungen verwendet, wobei Vitamin D3 – Cholecalciferol - die Form ist, die unsere Haut mit Hilfe des Sonnenlichtes aus

Cholesterin herstellt. Für einen optimalen Vitamin-D-Status ist die gute Funktion von Leber und Niere Vorbedingung. Nach neueren Erkenntnissen ist Vitamin D3 signifikant besser bioverfügbar und wirksamer als das preisgünstiger herstellbare D2, das gern bei der Anreicherung von Nahrungsmitteln mit Vitaminen eingesetzt wird. Vitamin D3 führt zu fast doppelt so hohen Blutspiegeln wie D2.

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](#) unter www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheits-briefe/.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserer Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

Weitere Informationen unter Vitalstoff-Journal.de.

© 2019 Com Marketing AG. Alle Rechte vorbehalten.