

Vitalstoff Journal

Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin

10 Symptome, die auf einen Vitamin D Mangel hinweisen

10 Symptome, die auf einen Vitamin D Mangel hinweisen

Die meisten von uns kennen Vitamin D. Obwohl es auch einige wenige 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.

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 Stimmungsstörungen führen kann.

3. Wichtig, um größer zu werden

Man benötigt mehr Vitamin D, um gut wachsen zu können. Wenn man denkt, dass man kleiner ist als der Durchschnitt desselben Alters, dann kann es helfen, mehr Vitamin D einzunehmen. Man wird nicht nur größer, es ist auch gut 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 sind oft mehr im Haus als im Freien, 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 darum 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 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 neuromuskulärer 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.

NTP33: Vitamin D3 (Cholecalciferol) - Preis: 14,90 €

Vitamin D3: Das Sonnenscheinvitamin 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.

[Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power](#)

© 2018 Com Marketing AG Webdesign: Homepage Helden