

## Symptome:

- ✓ Müdigkeit
- ✓ Abgeschlagenheit
- ✓ Knochenschmerzen
- ✓ Muskelschwäche
- ✓ Infektanfälligkeit
- ✓ Haarausfall
- ✓ Migräne

## Risiko:

- ✓ Personen ab 45 Jahren und Frühgeborene
- ✓ Säuglinge
- ✓ Personen mit dunklem Teint
- ✓ Personen mit chronischen Magen-, Darm-, Leber- und Nierenerkrankungen
- ✓ Personen, die bestimmte Medikamente (z.B. Epilepsie) einnehmen
- ✓ Personen, die wenig bis gar nicht direktem Sonnenlicht ausgesetzt sind (z.B. wegen Kleidung oder mangelnder Mobilität)



Medizinisches  
LABOR WAHL

MVZ Medlabwahl GmbH

## VITAMIN D - Patienteninformation

Sprechen Sie  
uns an -  
wir beraten Sie gerne.

### Medizinisches Labor Wahl

Paulmannshöher Str. 14  
58515 Lüdenscheid  
Tel.: +49 2351 55255-0  
Fax: +49 2351 55255-255

Email: [info@laborwahl.de](mailto:info@laborwahl.de)  
[www.laborwahl.de](http://www.laborwahl.de)



Medizinisches  
LABOR WAHL

MVZ Medlabwahl GmbH



## Was ist Vitamin D?

- Vitamin D3 kann als einziges Vitamin vom Körper mit durch den UV-B-Anteil des Sonnenlichts selbst gebildet werden. Hierzu ist ausreichender Aufenthalt im Freien nötig.
- Vitamin D umfasst eine Gruppe fettlöslicher Vitamine, die Calciferole. Ein bekannter Vertreter dieser Gruppe ist das Vitamin D3.
- Vitamin D wird aus der Vorstufe Cholecalciferol in der Haut durch Sonnenlichtexposition gebildet und in der Leber zu 25 (OH) D3, der Hauptzirkulationsform verstoffwechselt.
- Nur ein kleiner Teil des Vitamin D wird mit der Nahrung aufgenommen. Dies liegt auch daran, dass nur wenige Lebensmittel einen nennenswerten Gehalt an Vitamin D enthalten.
- Vitamin D ist besonders in Fisch, Lebertran, tierischen Fetten, Eiern, Milch, Butter und Pilzen enthalten.

## Wofür braucht der Körper Vitamin D?

Vitamin D hat im Körper vielfältige Wirkungen. Es nimmt im Calcium- und Phosphatstoffwechsel eine wesentliche Rolle ein und erhält so die Knochensubstanz. Eine Störung im Vitamin D-Haushalt hat aber nicht nur Folgen für die Calcium-Homöostase, sondern ist auch mit der Entstehung chronischer Krankheiten assoziiert. So hat Vitamin D auch einen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, den Zuckerstoffwechsel und das Immunsystem.

# VitAMin D

## Vitamin D Mangel:

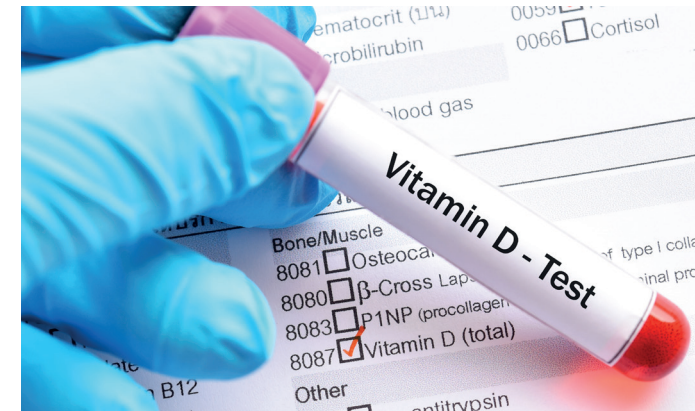
**Laut RKI sind 56% aller Erwachsenen nicht mit ausreichend Vitamin D versorgt!**

Ein Vitamin D Mangel entsteht vor allem durch eine zu geringe Synthese im Körper. Für die Synthese sind UV-B-Strahlen notwendig, deren Intensität in Deutschland von den Jahreszeiten abhängig ist. Nur von März bis Oktober sind diese Strahlen intensiv genug für eine ausreichende Synthese. Der Körper kann in dieser Zeit eine Reserve aufbauen und speichern, die in den lichtarmen Monaten die fehlende Bildung von Vitamin D auffangen kann. Eine geringe Sonnenlichtexposition betrifft aber auch alte Menschen, die sich weniger draußen aufhalten, Säuglinge, die nicht dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt werden oder auch bedingt durch körperbedeckende Kleidung und weniger Aufenthalte im Freien.

Weitere Gründe können eine verminderte Aufnahme von Vitamin D aus der Nahrung (z.B. durch eine schlechte Fettaufnahme im Dünndarm), ein erhöhter Vitamin D Stoffwechsel (z.B. durch Medikamente wie Antiepileptika) und ein erhöhter Verlust von Vitamin D (z.B. bei Nierenerkrankungen) sein.

## Folgen des Mangels:

Vitamin D ist essentiell für den Knochenstoffwechsel, ein Mangel kann zu Entkalkung und Erweichung der Knochen führen. Bei Kindern und Jugendlichen kann es zur Störung des Knochenwachstums mit Verformung der Knochen kommen. Häufig kommt es auch zu Muskelschwäche und Infektanfälligkeit. Bei Erwachsenen kann ein Vitamin D Mangel zu einer Osteomalazie mit Knochenschmerzen und Verformung der tragenden Knochen, Muskelschwäche und Kraftminderung führen. Außerdem ist das Risiko für die Entwicklung einer Osteoporose erhöht. Schwangere sollten auf eine ausreichende Vitamin D Versorgung achten um Schwangerschaftskomplikationen vorzubeugen.



## Beratung und Kosten:

Diese Leistung wird als präventive Bestimmung von der gesetzlichen Krankenkasse noch nicht übernommen. Daher wird die individuelle Wunschleistung nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) abgerechnet. Kosten der Laboranalyse für 25 (OH) Vitamin D 27,98 Euro zzgl. Kosten für Beratung und Blutentnahme.

**Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!**

