



Wussten Sie, dass 4 von 5 Deutschen nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt sind?

Ein Vitamin D Mangel ist durchaus keine Seltenheit. Vitamin D ist nur ein Hormon.

Allein in Deutschland sind 91 % der Frauen und 82 % der Männer nicht ausreichend versorgt. Eine Vielzahl von Untersuchungen weist darauf hin, dass das D-Defizit vielfältige Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann.

Beispielsweise sehen Experten einen Vitamin-D-Mangel im Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für Erkältungskrankheiten.

Demnach ist die Aktivität bestimmte Abwehrzellen im Körper abhängig vom Vorhandensein von Vitamin D.

Ebenso scheint das Auftreten chronischer Krankheiten wie Diabetes mellitus und Herz-/Kreislauf-Erkrankungen eng mit niedrigen Vitamin-D-Spiegeln verknüpft zu sein.

Erste Anzeichen für einen Vitamin D-Mangel können sein:

- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Verstärkte Müdigkeit
- Muskelschwäche
- Depressive Verstimmungen

Testen Sie selbst:

Leiden Sie am D-Defizit?

Leiden Sie häufig unter Infekten?

Sind Sie oft müde und abgeschlagen oder depressiv verstimmt?

Vielleicht steckt ein Vitamin D-Mangel dahinter.

Ermitteln Sie hier Ihr persönliches Risiko:

Sind Sie über 60 Jahre alt? ja nein

Sind Sie ein eher dunkler Hauttyp? ja nein

Leben Sie in einer Großstadt? ja nein

Leiden Sie häufiger unter einem Infekt? ja nein

Arbeiten Sie überwiegend in geschlossenen Räumen? ja nein

Übers Jahr gesehen: Halten Sie sich lieber drinnen als draußen im Freien auf? ja nein

Sind Sie Raucher? ja nein

Sind Sie während der kalten Jahreszeit oft schlecht gelaunt oder depressiv verstimmt? ja nein

Gesamtzahl der mit „Ja“ angekreuzten Fragen:

Auswertung:

Je mehr Fragen Sie mit „ja“ beantwortet haben, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie unter einem Vitamin D-Mangel leiden.

Wenn Sie absolute Sicherheit wünschen, sollten Sie uns nach einer entsprechenden Untersuchung fragen.

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit
Ihr Praxisteam



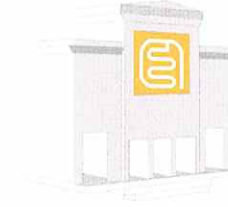
PRAXIS AM THEATER
ZENTRUM FÜR VORSORGE MEDIZIN
DRS. BOEKSTEGERS UND PARTNER

INNERE FACHMEDIZIN | DERMATOLOGIE
GASTROENTEROLOGIE | PROKTOLOGIE
ANÄSTHESIOLOGIE | PSYCHOTHERAPIE
ALLGEMEINMEDIZIN | ALLERGOLOGIE

HAUS AM GRILLO-THEATER
ERSTER HAGEN 26
45127 ESSEN
TELEFON 0201/827 200
TELEFAX 0201/827 20 10
PRAXIS@DR-BOEKSTEGERS.DE
WWW.DR-BOEKSTEGERS.DE

ZERTIFIZIERT NACH ISO 9001

24-STUNDEN-REZEPTHOTLINE
TELEFON 02 01 / 827 20 55



PRAXIS AM THEATER
DRS. BOEKSTEGERS UND PARTNER

INFOSERVICE * * * * *

VITAMIN D-MANGEL

- lächerlich
oder wichtig?



Qualitätsgemeinschaft
P[®] Premium Medizin Ruhrgebiet
Ambulante Hochleistungsmedizin
www.premium-medizin.info

