



Das Sonnenvitamin

Als gesundheitsbewusste Menschen meiden wir im Alltag die Sonne oder benutzen Kosmetika mit einem hohen Lichtschutzfaktor.

Sonnenschutzmittel bieten einen wichtigen Schutz. Allerdings hat die Kosmetikindustrie mit ihrer aggressiven Werbekampagne eine sonnenfeindliche Denkweise ausgelöst. Der kleinste Sonnenstrahl wird nun ohne Schutz gemieden. Zur Entstehung von Hautkrebs sind aber deutlich mehr Faktoren notwendig wie z. B. zu niedriger Vitamin-, Vitalstoff- Mineralstoffmangel, überempfindliche Haut, Ungleichgewicht der Darmflora, schwaches Immunsystem, uvm.

Eine Sonnencreme mit dem Lichtschutzfaktor (LFS) 8 lässt die Haut 92,5% weniger Vitamin D produzieren. Ein LFS von 15 verhindert die Vitamin D-Produktion um 99%.

Kennen Sie Ihren Vitamin D-Status?

Vitamin D

hält das Immunsystem in ständiger Alarmbereitschaft gegen Infektionen



produziert körpereigene Antibiotika



sorgt für einen reibungslosen Zucker- und Fettstoffwechsel



senkt die Entzündungsaktivität im Darm



senkt das Risiko an Krebs zu erkranken



schützt die Nervenzellen und sorgt für stabile Psyche



verringert drastisch die Symptome der Psoriasis (Schuppenflechte) und Neurodermitis



verbessert die Herzmuskelleistung uvm.

Haben Sie noch Fragen?
wir geben Ihnen gerne Auskunft.

Dr. med. Olav Marzian

Meldastr. 27, 30419 Hannover
Telefon 0511 / 278 599 0

Vitamin D₃

die Quelle der Lebensenergie

Prävention mit Vitamin D

90 % der Weltbevölkerung leidet unter einem Vitamin D-Mangel. Zahlreiche Studien belegen, dass das Risiko an einem Bluthochdruck, Schlaganfall, Krebs, Diabetes mellitus, Demenz, Depressionen oder Osteoporose zu erkranken, mit einer mangelhaften Vitamin D-Versorgung zusammenhängt.

Da es sich dabei um ein fettlösliches Vitamin handelt, wird es im Körperfett gespeichert und bei Bedarf ins Blut abgegeben. Ein gesunder Mensch lebt im Winter von seinen Vitamin-D-Vorräten. Je länger der Winter dauert, desto eher schwindet dieser Vorrat. Infektionen der oberen Atemwege, Grippewellen und Depressionen entstehen deshalb überwiegend in der sonnenarmen Zeit von Oktober bis März.



Gesundheit im Blick - nicht die Krankheit!

Vitamin D ist eigentlich kein Vitamin

Vitamine sind organische Verbindungen, die der menschliche Organismus nicht selbst herstellen kann. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.

Unser Körper kann Vitamin D selbst produzieren. Fallen UVB-Strahlen auf unsere Haut, wandelt der Körper das so genannte Dehydrocholesterol in Vitamin D um.

Die Sonne ein guter Lieferant

Je nach Alter, Hauttyp, geografischen Breitengrad und Jahreszeit, benötigt man unterschiedliche Sonnenlichtmengen um optimale Blutspiegel zu erreichen.

Deutschland liegt im 47.-55. Breitengrad. Hier kann in den Monaten **April bis September** das Vitamin D über die Haut gebildet werden. In den anderen Monaten ist die natürliche Vitamin D-Synthese nicht möglich. Die Sonne muß relativ hoch stehen, damit die erforderliche UVB-Strahlung unsere Haut erreicht.

Die Ernährung

Unsere Ernährung ist Vitamin D-arm. Wir müssten z.B. jeden Tag ca. 1-2 kg Avocado oder 2,5 kg Hühnerrei verzehren um den täglichen Bedarf zu decken.

Vitamin D - das Hormon

In den Nieren wird aus Vitamin D ein Hormon produziert, das in fast allen Bereichen des Körpers aktiv ist. Jede Zelle in unserem Körper verfügt über Vitamin D-Rezeptoren. Warum sollten sie dort vorhanden sein, wenn sie nicht für unsere Gesundheit von großer Bedeutung wären?

Vitamin D und Krebsentstehung

Verliert die Zelle die Kontrolle über ihr Wachstum und droht zu entarten, greift das aktive Vitamin D rettend ein. Viele Studien haben den Zusammenhang zwischen Sonnenlicht und Krebsvorbeugung bestätigt. Die Bewohner sonniger Klimaregionen erkranken nämlich wesentlich seltener an Brust-, Darm- und Prostatakrebs.

