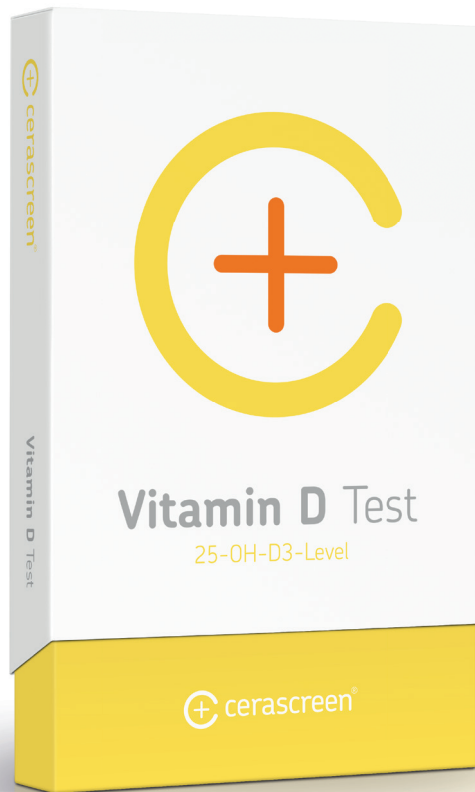


# Vitamin D Test



## Darum ist Vitamin D wichtig

- + 60% der Deutschen haben einen Mangel  
Der Körper kann Vitamin D nicht allein durch die Nahrung aufnehmen und ist deshalb auf die körpereigene Synthese durch das Sonnenlicht angewiesen.
- + Stärkt Knochenbau und Muskeln  
Es sorgt für die optimale Calcium-Nutzung des Körpers. Durch dieses Zusammenspiel wirkt es Osteoporose und Muskelschwäche entgegen.
- + Senkt das Diabetes-Typ-2-Risiko  
Es stabilisiert den Blutzuckerspiegel durch Verbesserung der Insulinsensitivität, regt bei Diabetes die Insulinproduktion an und unterstützt den Stoffwechsel.
- + Reduziert die Entzündungsneigung  
Es steuert und unterstützt das Immunsystem. Bei einem Mangel kann es zu Immunschwäche, chronischen Entzündungen und Autoimmunerkrankungen kommen.
- + Verringert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen  
Durch die Wirkung auf Blutdruckregelung und Herzmuskeltätigkeit kann es das Risiko für die Entstehung kardiovaskulärer Erkrankungen reduzieren.

## Symptome bei einem Vitamin-D-Mangel

- + Müdigkeit  
Studien zeigen, dass Personen mit einem Vitamin-D-Mangel öfter unter Schlafstörungen und Müdigkeit leiden als Personen mit guten Vitamin-D-Werten.
- + Depressive Verstimmungen  
Anhand mehrerer Studien wurde ermittelt, dass das Vorliegen eines signifikanten Vitamin-D-Mangels oft mit akuten und rezidivierenden Depressionen einhergeht.
- + Muskelschwäche  
Der Verlust von Muskelmasse und -kraft, Muskelschmerzen und Gleichgewichtsprobleme hängen vor allem bei älteren Menschen oft mit Vitamin-D-Mangel zusammen.
- + Erhöhte Infektanfälligkeit  
Vitamin D aktiviert und reguliert mehrere Zelltypen des Immunsystems. Vor allem das Risiko für Erkrankungen wie Influenza und Atemwegsinfektionen ist erhöht.
- + Knochenstoffwechsel  
Vitamin-D-Mangel kann bei Kindern zu Rachitis führen, bei Erwachsenen zu Osteomalazie (schmerzhafte Knochenerweichung). Zudem ist das Osteoporose-Risiko erhöht.

