



Die 10 Vitamin D-Regeln

1. Verschlaf nicht den Tag

Aktives Vitamin D schützt die Zellen und deren Vermehrung während des Tages

2. Mach Sport

Aktives Vitamin D wird durch Bewegung aktiviert, nur dieses kann unser gesamtes System vor einer Überaktivität schützen

3. Trink viel Wasser

Wasser verdünnt Calcium im Blut, das aktiviert die Mechanismen die Calcium herbeischaffen: aktives Vitamin D steigt an

4. Iss Obst

Hoher Wasser- und niedriger Phosphatgehalt fördern die Vitamin D-Aktivierung

5. Iss nicht so viel Fleisch

Fleisch enthält viel Phosphat und dieses hemmt die Vitamin D-Aktivierung

6. Vermeide Übergewicht

Verteilungsraum von Vitamin D ist viel größer bei Übergewicht, hier sind die Vitamin D-Spiegel stets geringer als bei anderen Menschen mit vergleichbarer Lebensumstellung

7. Lass das Rauchen

Vitamin D-Spiegel ist signifikant erniedrigt bei Rauchern

8. Geh mal raus

Bewegung steigert die Vitamin D-Aktivierung und fängt Sonnenlicht ein

9. Fahr in die Berge oder ans Meer

In den Bergen sind die Luftschichten dünner, d. h. UV-Strahlung höher; am Meer und am Wasser trifft die Reflexion der Strahlen ein, so bildet sich mehr Vitamin D

10. Hol dir gesunde Farbe, aber keinen Sonnenbrand

Gesunde Urlaubsbräune ist ein Zeichen des angestiegenen Vitamin D-Wertes; Sonnenbrand vermeiden (Hauttyp beachten)