

**„EIN LÄCHELN STEHT
MIR EINFACH BESSER
ALS EIN GÄHNEN!“**

Vitamin-D-Gesundheitsratgeber

VIGANTOLETTEN®



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

fühlst du dich auch häufiger müde, erschöpft oder kraftlos?¹ Fehlt dir der nötige Schwung, um gut durch den Tag zu kommen? Hast du nach einem langen Arbeitstag einfach keine Kraft mehr, Einkäufe zu erledigen, ausgiebig zu kochen oder die Waschmaschine auszuräumen?

Das geht vielen so!

Offt ist daran ein Vitamin-D-Mangel schuld. Dem kannst du jedoch ganz einfach vorbeugen und Symptomen wie Erschöpfung, Kraftlosigkeit und Müdigkeit² erfolgreich entgegenwirken. Zum Beispiel mit VIGANTOLETTEN®, Deutschlands Vitamin-D-Präparat Nr. 1*.

Diese Ratgeberbroschüre gibt dir Tipps und Tricks rund um das Thema Vitamin D und VIGANTOLETTEN®.

Viel Spaß beim Lesen!

Dein VIGANTOLETTEN®-Team

1 Ein unzureichender Vitamin-D-Spiegel kann zu einer erhöhten Infektanfälligkeit führen – dies kann Symptome wie Erschöpfung und Müdigkeit zur Folge haben.
2 Zur Vorbeugung bei erkennbarem Risiko einer Vitamin-D-Mangelerkrankung bei ansonsten Gesunden ohne Resorptionsstörung bei Kindern und Erwachsenen.
* Insight Health, nach Umsatz MAT 02/2016.

WAS IST EIGENTLICH VITAMIN D UND WAS KANN ES?

Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine besondere Rolle ein. Es kann im Gegensatz zu den meisten anderen Vitaminen vom Körper selbst gebildet werden. Für unsere Vitamin-D-Versorgung sind zwei Quellen von Bedeutung:



1. Sonnenlicht für die körpereigene Bildung in der Haut



2. Vitamin-D-reiche Lebensmittel wie Fisch, Eier, Milch und Pilze

Die durchschnittliche Aufnahme über die Nahrung deckt nur ca. 10% des Bedarfs. Somit müssten die restlichen 90% über die Bildung in der Haut abgedeckt werden.

Vitamin D ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt und hat für unsere Gesundheit eine große Bedeutung. Es beeinflusst z. B. den Calcium- und Phosphathaushalt, die Knochengesundheit und das Immunsystem und wirkt Symptomen wie Erschöpfung, Kraftlosigkeit und Müdigkeit entgegen.





**„WUSSTEST DU, DASS CA. 80 %¹ DER
DEUTSCHEN BEVÖLKERUNG EINEN
VITAMIN-D-MANGEL HABEN?“**

Vitamin D ist das Mangelvitamin in unseren Breitengraden. In Deutschland sind ca. 8 von 10 Menschen von einer Unterversorgung betroffen.¹



**DER DEUTSCHEN
BEVÖLKERUNG
HABEN EINE VITAMIN-D-
UNTERSVERSORGUNG**

STUDIE DES ROBERT KOCH-INSTITUTS:

Nach Auswertung einer eigenen Studie stuft auch das Robert Koch-Institut die Vitamin-D-Versorgung der Bevölkerung aller Altersgruppen als unzureichend ein.

¹ Kipshoven, Christoph, 2010: Querschnittstudie zur Abschätzung des Vitamin-D-Status in der Bevölkerung in Deutschland (DEVID-Studie), Dissertation, Universität zu Köln.

VITAMIN-D-MANGEL – WER IST BESONDERS GEFÄHRDET?



Büromenschen

Wer wie **Sophie, 36, Sekretärin**, die meiste Zeit in geschlossenen Räumen arbeitet und nur selten die Sonne sieht, erhöht sein Risiko für einen Vitamin-D-Mangel drastisch.



Computergeneration

Wer wie **Tim, 14, Computergenie**, seine Nachmittage lieber vorm Bildschirm verbringt als draußen, riskiert eine Vitamin-D-Unterversorgung. Darum, liebe Kids, gilt: besser Sonne als Konsole!



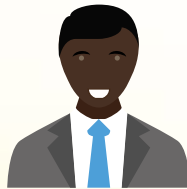
Senioren

Mit steigendem Lebensalter sinkt die Fähigkeit der Haut, Vitamin D zu bilden. Bei **Karl, 70, Pensionär**, beträgt die Eigensynthese nur noch ein Viertel im Vergleich zu einem 20-Jährigen.



Säuglinge

Wegen ihrer empfindlichen Haut dürfen Säuglinge nicht in die pralle Sonne. Somit kann der Körper der kleinen **Lisa, 7 Monate**, nicht genug Vitamin D produzieren. Säuglinge erhalten darum in den ersten 18 Monaten nach der Geburt Vitamin-D-Tabletten.



Dunkelhäutige

Erstaunlicherweise sind Menschen mit dunklerer Hautfarbe wie **Samuel, 36**, aus Ghana, bei uns eher von einem Vitamin-D-Mangel betroffen. Die Pigmente in ihrer Haut blocken UVB-Strahlung stärker ab.

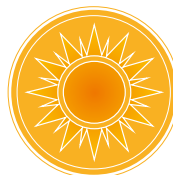


Übergewichtige

Menschen mit Übergewicht wie **Emma, 43**, Schokoholic, speichern Vitamin D vermehrt im Fettgewebe, wo es aber wertlos ist, da Vitamin D nur im Blut wirken kann.

WARUM WIR UNSEREN VITAMIN-D-BEDARF NICHT ÜBER DIE SONNE DECKEN KÖNNEN.

Im Normalfall kann unser Körper das benötigte Vitamin D komplett selbst herstellen, nämlich über das UVB-Licht der Sonne. Das klappt allerdings nur bei wolkenfreiem Himmel von April bis September, in der Zeit von 11 bis 16 Uhr. Danach geht die Vitamin-D-Produktion zurück oder stoppt gleich ganz. Ab Oktober bis Ende März sieht es düster aus.



Ein weiterer Grund für den Vitamin-D-Mangel sind Sonnen- und Tagescremes. Schon ein Lichtschutzfaktor von 10, der in vielen Tagescremes enthalten ist, hemmt die Vitamin-D-Produktion der Haut um 90%!



Auch unsere heutige Lebensweise ist mitverantwortlich für die Unterversorgung: Sowohl beim Arbeiten als auch in der Freizeit verbringen wir viel zu viel Zeit in geschlossenen Räumen.





IST ES MÖGLICH, GENUG VITAMIN D ÜBER DIE NAHRUNG AUFZUNEHMEN?

Experten sind sich einig: Eine ausreichende Aufnahme von Vitamin D allein über die Nahrung ist nahezu unmöglich. Lebensmittel wie Aal, Hering oder Lebertran zählen zu den vergleichsweise „guten“ Vitamin-D-Lieferanten, doch sie kommen eher selten auf den Tisch.

Tatsächlich nehmen wir über die üblichen Lebensmittel nur lediglich 2 bis 4 Mikrogramm der geforderten 25 Mikrogramm oder 1000 I. E. Vitamin D pro Tag zu uns.

In den Grundnahrungsmitteln ist Vitamin D in deutlich geringeren Mengen enthalten und man müsste täglich diese unrealistischen Mengen verzehren, um seinen Bedarf zu decken:

27 Liter Vollmilch 

15 Eier 

2 kg Gouda 

2 kg Kabeljau 

2 kg Butter 

7,6 kg Kalbsleber 



FAZIT:

Fest steht, dass wir weder über die Sonne noch über die Ernährung ausreichend Vitamin D bekommen. 91% der Frauen und 82% der Männer unterschreiten die Empfehlungen für den täglichen Vitamin-D-Bedarf.¹ Eine gezielte Vitamin-D-Zufuhr ist darum von Bedeutung – nicht nur in den Wintermonaten!



WIE STEHT'S UM DEINEN VITAMIN-D-HAUSHALT? TESTE DICH SELBST.¹

1. Ich fühle mich häufig erschöpft, kraftlos oder müde.

Ja Nein

2. Ich verbringe meine Arbeits- und Freizeit meistens drinnen.

Ja Nein

3. Ich kann leider nicht jeden Tag mindestens 30 Minuten die Sonne genießen.

Ja Nein

4. Ich verwende Tagescremes mit Lichtschutzfaktor 10 oder mehr.

Ja Nein

5. Ich schaffe es leider nicht, täglich 100 g fettreichen Seefisch zu essen.

Ja Nein

Hast du mindestens 2-mal „Ja“ angekreuzt? Das könnte auf das Risiko eines Vitamin-D-Mangels hindeuten. Sprich mit deinem Arzt oder Apotheker.

¹ Hinweis: Die Ergebnisse dienen lediglich der orientierenden Information über die Versorgung mit Vitamin D. Sie ersetzen keinesfalls eine medizinische Untersuchung oder den konkreten Nachweis von Erkrankungen.

WIE VIEL VITAMIN D BRAUCHST DU TÄGLICH?

Neueste Studien haben ergeben: Die früher empfohlenen Mengen für die tägliche Vitamin-D-Zufuhr sind nicht ausreichend. Deswegen hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung im Jahre 2012 ihre Empfehlung auf mind. 800 I. E. Vitamin D täglich für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr hochgesetzt und damit vervierfacht.¹

<i>Tagesdosierung in der Selbstmedikation</i>	<i>Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)</i>	<i>Max. Tagesdosierung laut Europäischer Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA)</i>
Säuglinge bis 12 Monate	400 I. E.	1000 I. E.
Kinder ab 1 Jahr	800 I. E.	2000 I. E.
Kinder ab 11 Jahren	800 I. E.	4000 I. E.
Erwachsene	800 I. E.	4000 I. E.

Für die Angabe von Vitamin-D-Dosierungen wird manchmal die Einheit „I. E.“, also Internationale Einheiten, und manchmal die Einheit „µg“, also Mikrogramm, verwendet. Diese Tabelle dient als Umrechnungshilfe:

Umrechnung Vitamin D3: 1 µg = 40 I. E.

12,5 µg	=	500 I. E.
20 µg	=	800 I. E.
25 µg	=	1000 I. E.
50 µg	=	2000 I. E.
100 µg	=	4000 I. E.

1 Empfehlung der DGE nur bei fehlender Eigensynthese.

KENNE DEINE MAXIMALE TAGESDOSIERUNG.

Die EFSA hat für die tägliche Vitamin-D-Menge maximale Werte festgelegt, die nicht überschritten werden sollen:



Für Erwachsene und für Kinder ab 11 Jahren liegt die zulässige Gesamtaufnahmemenge bei 4000 I. E. Vitamin D pro Tag



Kinder bis 10 Jahre dürfen max. 2000 I. E. Vitamin D pro Tag zuführen; Säuglinge höchstens 1000 I. E.

Diese maximale Tagesdosierung bezieht sich auf die Vitamin-D-Zufuhr aus allen Lebensmitteln und Arzneimitteln. Eine über diese Maximalwerte hinausgehende regelmäßige tägliche Zufuhr kann unerwünschte Wirkungen wie die Bildung von Nierensteinen nach sich ziehen. Aus medizinischen Gründen können jedoch mitunter höhere Vitamin-D-Zufuhrmengen ärztlich angezeigt werden. Diese werden dann vom behandelnden Arzt entsprechend verordnet und für eine bestimmte Zeit eingenommen.

FAZIT:

Somit liegt ein Erwachsener mit 1000 I. E. Tagesbedarf im optimalen Bereich.

VIGANTOLETTEN® VERSORGEN DICH OPTIMAL MIT VITAMIN D.

Als Nr. 1* der Vitamin-D-Präparate haben sich VIGANTOLETTEN® 1000 I.E. (I.E. = Internationale Einheiten) seit Jahrzehnten bei der Prävention des Vitamin-D-Mangels bewährt. Bereits eine Tablette VIGANTOLETTEN® 1000 I.E., dauerhaft und täglich eingenommen, reicht in den meisten Fällen aus, um den von Experten geforderten Bedarf an Vitamin D zu decken. So lässt sich den Anzeichen eines Vitamin-D-Mangels wie Erschöpfung, Kraftlosigkeit und Müdigkeit¹ effektiv entgegenwirken.



Nur in deiner Apotheke
Arzneimittel



Nur in deiner Apotheke
Arzneimittel

PRODUKTVORTEILE:


- *schnell auflösbare, kleine Tablette*
- *frei von Laktose und Glukose*
- *ohne Gelatine und Sojaöl*

* Insight Health, nach Umsatz 02/2016.

1 Ein unzureichender Vitamin-D-Spiegel kann zu einer erhöhten Infektanfälligkeit führen – dies kann Symptome wie Erschöpfung und Müdigkeit zur Folge haben.



**VIGANTOLETTEN®.
UND DEIN TAG
GEHÖRT DIR.**

A photograph of a man and a woman smiling and looking at each other in a park setting during sunset. The man is on the left, wearing a grey sweater, and the woman is on the right, wearing a white shirt. The background is filled with trees and a warm, golden light from the setting sun.

Mit freundlicher Empfehlung

Bezeichnung: Vigantoletten 500 I.E./1000 I.E. Vitamin-D3-Tabletten. **Pharmazeutischer Unternehmer:** Merck Selbstmedikation GmbH, Frankfurter Straße 250, 64293 Darmstadt. **Anwendungsgebiete:** zur Vorbeugung gegen Rachitis (Verkalkungsstörungen des Skeletts im Wachstumsalter, auch bei Frühgeborenen) und Osteomalazie (Knochenerweichung bei Erwachsenen). Zur Vorbeugung bei erkennbarem Risiko einer Vitamin-D-Mangel-Erkrankung bei ansonsten Gesunden ohne Resorptionsstörung (Störung der Aufnahme von Vitamin D im Darm) bei Kindern und Erwachsenen. Zur unterstützen Behandlung der Osteoporose (Abbau des Knochengewebes) bei Erwachsenen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Stand:** Dezember 2015.

www.vigantoletten.de

VIGANTOLETTEN®