

Winterzeit

**ZEIT FÜR BESONDERE
VITAMIN D-ACHTSAMKEIT**



Winterzeit

**ZEIT FÜR BESONDERE
VITAMIN D-ACHTSAMKEIT**

Vitamin D, das sogenannte „Sonnenvitamin“, wird vom Körper produziert, wenn wir uns im Freien dem Sonnenlicht aussetzen. Es ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt und spielt eine entscheidende Rolle für einen gesunden Knochen- und Muskelapparat. Darüber hinaus stärkt Vitamin D das Immunsystem und kann unsere Stimmung positiv beeinflussen.

Gerade in den Wintermonaten sind die Sonnenstunden jedoch rar, sodass unser Körper nur wenig Gelegenheit hat, ausreichend Vitamin D zu bilden. Umso wichtiger ist es, auf ausreichende Vitamin-D-Reserven zu achten.

Woran man einen Vitamin D-Mangel erkennen kann:

- Angstgefühle
- Schwaches Immunsystem
- Kopfschmerzen
- Haarausfall
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Stimmungsschwankungen
- Hautprobleme
- Depressionen
- Schlafstörungen
- Schlechte Wundheilung
- Gewichtszunahme

Unser Service für Sie:

Im Medical Center bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihren Vitamin-D-Status kurzfristig überprüfen zu lassen, damit Sie gut versorgt durch den Winter kommen.

Sprechen Sie uns gerne an – wir beraten Sie individuell!

*Beratung, Blutabnahme, Labordiagnostik und Befundübermittlung
Kosten: 50€*

Bitte beachten: Diese Leistung gehört nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV)