

# Vitamin D3 Hevert 2000 I.E.

\*\*\*\*\*

## Gut versorgt mit Vitamin D3?

Eine gute Versorgung mit Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen, zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei.

Der Körper kann Vitamin D aus Cholesterin in der Haut selbst herstellen. Dafür ist die UVB-Strahlung des Sonnenlichts notwendig, die in ausreichender Intensität nur in den Sommermonaten zur Verfügung steht.

Die Aufnahme von Vitamin D über die Nahrung spielt nur eine untergeordnete Rolle, da nur wenige Lebensmittel Vitamin D in nennenswerten Mengen enthalten.

Besonders ratsam ist eine Einnahme von Vitamin D für Menschen, bei denen die Gefahr einer ungenügenden Versorgung groß ist.

Dazu gehören:

- Ältere Menschen aufgrund verringerter Eigenbildung von Vitamin D
- Personen, die wenig mit Sonnenlicht in Kontakt kommen
- Personen, die regelmäßig Pflegeprodukte mit Lichtschutzfaktor nutzen

