

---

Subject: Vitamin D

Posted by [zwillling](#) on Wed, 27 Apr 2016 12:32:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Zusammen,

ich habe mal eine Frage zu Vitamin D, das ja in der Haut produziert wird und wofür Sonneneinstrahlung nötig ist.

Ich habe den Verdacht, dass ich einen Vitamin D Mangel haben könnte, unter anderem durch meine ständige Erschöpfung, Kopfschmerzen und Kältegefühl und da ich im Norden leben, wo die Sonne eh nicht so oft scheint und wenn sie scheint dann schmier ich mich sofort mit Sonnencreme ein, da meine Haut so empfindlich ist, bekomme ich möglicherweise nicht genug Strahlung ab. Ich würde es daher gerne mal mit Vitamin D3 kapseln probieren und würde jetzt gerne wissen, ob jemand damit bereits Erfahrungen gemacht hat oder generell was zum Thema Vitamin D beitragen kann?

Lg

---