
Subject: Vitamin D

Posted by [zwilling](#) 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

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Julia](#) on Tue, 10 May 2016 11:57:03 GMT

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

Hallo,

ich habe im Winter mal Vitamin D-Kapseln genommen, weil ich total abgeschlagen war. Die haben schon geholfen. Um was gegen die depressiven Phasen durch den Lichtmangel zu tun, hilft auch Infrarotlicht oder ab und zu ins Solarium zu gehen. Letzteres vermeide ich aber eher und jetzt scheint ja ohnehin wieder die Sonne

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Bellatrix](#) on Wed, 08 Feb 2017 17:18:35 GMT

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

Wenn jetzt kein erheblicher Mangel nachgewiesen wird, wäre ich vorsichtig mit Präparaten. Gerade zu viel Vitamin D kann auch negative Auswirkungen haben. Viel Sonne tanken ist eine gute Idee!

Hilft da eigentlich Solarium bei der Produktion von Vitamin D? Habe mal gehört, das ginge nicht.

...

VG,

Bellatrix

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Pinkyfee](#) on Wed, 07 Jun 2017 12:15:56 GMT

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

zwillling schrieb am Wed, 27 April 2016 14:32Hallo 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

Bevor ich irgendwas einwerfe, würde ich zu aller erst ein Blutbild von meinem Hausarzt machen
lassen, um zu sehen, ob bei mir tatsächlich ein Vitamin-D-Mangel vorliegt.

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Gast](#) on Thu, 05 Oct 2017 09:14:09 GMT

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

Als eine vorbeugende Maßnahme könnt ihr Vitamin D Kapseln innerhalb eines Monats
einnehmen und dann eine Pause für 2 Monate machen.

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Maxx](#) on Sun, 22 Oct 2017 11:20:53 GMT

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

Hallo,

ich habe auch schon mal in den Wintermonaten Vitamin D genommen und hilfreich ist es auf
jeden Fall. Ich würde nur bei der Produktwahl darauf achten, dass es ein guter Hersteller ist,
denn im Drogeriemarkt kann man sich alle möglichen Vitamine kaufen, aber ich bin nicht so von
ihrer Qualität überzeugt. Ich bin mit den Produkten von VitaCare sehr zufrieden, habe mir vor
kurzem eine Stoffwechselkur bestellt, die ich ein paar Mal im Jahr mache. Unter **** SPAM **** findet
man auch Vitamin D und andere Produkte.

LG

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Lovena](#) on Fri, 16 Feb 2018 06:56:27 GMT

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

Hast du dein Problem denn gelöst ?

Es gibt nämlich auch so Brausetabletten die Vitamin D liefern sollen, da kann man sich ja auch

umschauen.

Ich gehe regelmäßig trainieren und ernähre mich auch gesund, da fehlen dem Körper manchmal auch Proteine zum Bsp.

Da habe ich lange nach einer Lösung gesucht und bin auf das ** SPAM **gestoßen.

Nehme ich ein weil es mir Protein liefert und auch bei einer Diät sehr hilfreich wirkt.

Wenn du aber keine Besserung merkst, dann solltest du auf jeden Fall einen Arzt hinzuziehen.

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Juletta](#) on Wed, 16 May 2018 12:42:44 GMT

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

Vitamin D ist sehr wichtig. Hatte auch mal einen Mangel und war wochenlang außer Gefecht. Andauernde Müdigkeit und ähnliches waren die Symptome. Tückisch ist vor allem, dass es eine ganze Weile dauert bis man sein Defizit wieder ausgeglichen hat.
