

Fehlt Ihnen das Sonnen-Vitamin?

Mit dem Einzug der dunklen Jahreszeit sinkt bei vielen Menschen der Vitamin-D-Spiegel. Dabei ist gerade dieses Vitamin für Frauen wichtig, um gesund zu bleiben. Denn es sorgt dafür, dass die Knochendichte nicht abnimmt und schützt vor Herz-Kreislauf-erkrankungen, Immunschwäche und sogar vor Brust- und Dickdarmkrebs. Zu 90 Prozent wird Vitamin D unter dem Einfluss von UV-Licht gebildet. Daher: Jetzt möglichst oft ins Freie – wenn möglich in der Mittagszeit. Vitamin D steckt aber auch in fettreichem Fisch wie Lachs oder Makrele, in Pilzen oder Avocados. Bei Vitamin-D-Mangel hilft auch eine Therapie in Kapselform. ■



Vitamin D wird unter dem Einfluss von Sonnenlicht gebildet. Daher: Jetzt möglichst viel ins Freie!



IHR INDIVIDUELLER VITAMIN-D-CHECK

Neu. Als erstes Zentrum in Wien bietet das Frauengesundheitszentrum **WOMAN & HEALTH** jetzt die Möglichkeit, den sogenannten **25 Oh-Vitamin D-Spiegel** im Blut checken zu lassen. „Dieser Check spiegelt die Vitamin-D-Versorgung der letzten zwei Monate wider und liefert

damit ein aufschlussreiches Resultat über die individuelle Vitamin-D-Produktion“, so Gynäkologin Andreas Nather (Bild links). Die Blutabnahme kann unabhängig von der Tageszeit durchgeführt werden. Man muss nicht nüchtern sein. Kostenpunkt: 70 Euro. www.womanandhealth.at