

SELBSTTEST · MIKRONÄHRSTOFFE

Brauche ich Vitamin D?

Ein 12-Fragen-Selbstcheck plus klare Empfehlung – mit dem optimalen Zielwert von ≥ 80 ng/ml.

SARINA KRÖGER
ERNÄHRUNGSBERATUNG · BEWEGUNG · STRESSMANAGEMENT

Vitamin D ist kein Vitamin. Es ist ein Hormon.

Vitamin D wirkt im Körper wie ein Steuerungs-Hormon: für Knochen, Muskeln, Immunsystem, Stimmung, Schlaf, Hormonbalance und Zellteilung. In Mitteleuropa ist die Sonne von **Oktober bis März** nicht stark genug, um die Eigenproduktion in der Haut aufrecht zu halten. Schätzungen zufolge sind in den Wintermonaten **60–80 % der Erwachsenen unterversorgt**.

DIE WICHTIGE ZAHL

Im Labor wird der **25-OH-Vitamin-D-Spiegel** gemessen. Optimaler Bereich: **60–100 ng/ml**, mit ≥ 80 ng/ml als Komfortbereich. Werte unter 30 ng/ml gelten als Mangel, 30–60 ng/ml als suboptimal.

Andere Einheit: 1 ng/ml = 2,5 nmol/l. Zielbereich also auch: 200–250 nmol/l.

WER BESONDERS PROFITIERT

Menschen mit wenig Sonnenkontakt · dunkler Hauttyp · Übergewicht · Über 50 · Schwangere und Stillende · Veganer · Menschen mit Autoimmunerkrankungen, Osteoporose, häufigen Infekten oder depressiven Phasen.

Pro Frage **0, 1 oder 2 Punkte** eintragen. Skala: **0 = nein/selten** · **1 = manchmal** · **2 = ja/oft**.

FRAGE	PUNKTE (0-2)
SONNENKONTAKT	
Ich verbringe zwischen Oktober und März <i>weniger</i> als 30 Min/Tag im Tageslicht im Freien.	_____
Im Sommer trage ich draußen meist Sonnenschutz LSF 30+ oder lange Kleidung, oder ich meide die Sonne aktiv.	_____
Ich arbeite überwiegend in Innenräumen.	_____
Ich habe einen mittelbraunen bis dunklen Hauttyp (Typ III–VI).	_____
KÖRPERLICHE SIGNALE	
Müdigkeit ohne klaren Grund, Antriebsschwäche, leerer Akku.	_____
Diffuse Muskel- oder Knochenschmerzen, häufige Verspannungen.	_____
Erkältungen, Infekte oder Long-Covid-Beschwerden häufiger als 3x/Jahr.	_____
Haarausfall, brüchige Nägel, schlechte Wundheilung.	_____
STIMMUNG & SCHLAF	
Stimmungstiefs vor allem in den dunklen Monaten (Winterblues oder mehr).	_____
Schlechter Schlaf, schwer aus dem Bett am Morgen.	_____
RISIKOFAKTOREN	
Ich habe BMI ≥ 30 oder eine chronische Erkrankung (Autoimmun, Schilddrüse, Diabetes, Osteoporose).	_____
Ich bin älter als 50 ODER schwanger / stillend / im Kinderwunsch.	_____
Summe (max. 24)	_____

AUSWERTUNG

0 – 6 PUNKTE · WAHRSCHEINLICH GUT VERSORGT

Dein Lebensstil deckt vermutlich deinen Bedarf. Trotzdem sinnvoll: 1× pro Jahr 25-OH-Vitamin-D messen lassen, idealerweise im Februar/März.

7 – 14 PUNKTE · VERMUTLICH LÜCKE – JETZT HANDELN

Du solltest deinen Spiegel kennen. **Bluttest** + im Winter wahrscheinlich Supplementierung von >5000 IE/Tag. Mit Co-Faktoren (siehe Infosheet).

15 – 24 PUNKTE · HOHE WAHRSCHEINLICHKEIT FÜR MANGEL

Bitte unbedingt Bluttest machen. Mangel-Werte (< 30 ng/ml) brauchen eine gezielte Aufdosierung – sprich das mit Hausarzt oder einer Therapeut ab.

Drei Wege – am besten kombiniert: **Sonne, Lebensmittel, Supplement.**

SONNE (APRIL–SEPTEMBER)

· **15–30 Min** Gesicht, Arme, Beine ohne Sonnenschutz, Mittagszeit · **Vor dem Eincremen** oder kleine Hautfläche frei lassen · **Nicht verbrennen.**

LEBENSMITTEL (HILFSFAKTOR)

· **Fetter Seefisch** (Lachs, Hering, Makrele, Sardine) · **Eigelb** · **Pilze** (UV-bestrahlt) · **Lebertran**

SUPPLEMENTIERUNG – FAUSTREGELN

OHNE AKTUELLEN WERT

- **Erhalt im Sommer:** ~5000IE/Tag.
- **Winter (Okt–März):** >5000 IE/Tag für Erwachsene.
- Form: **Vitamin D3 (Cholecalciferol)**, in Öl gelöst, immer mit fetter Mahlzeit.

BEI MANGEL (< 30 NG/ML)

Aufdosierung mit höherer Dosis 10.000IE über 8–12 Wochen, danach Wert kontrollieren und auf Erhaltungsdosis gehen. Konkrete Dosen **nach Blutwert** – nicht raten, sondern berechnen lassen.

WICHTIG: CO-FAKTOREN MITDENKEN

Vitamin D braucht **Magnesium, Vitamin K2, Bor und Zink**, um richtig aktiviert und sicher verwertet zu werden. Details auf dem separaten Infosheet.

MEINE PRODUKTEMPFEHLUNG

Ich arbeite mit ausgewählten Marken, deren Qualität, Dosierung und Bioverfügbarkeit ich selbst geprüft habe. Mit meinem Code bekommst du dort einen Rabatt.

Produkt: Vitamin D3 + K2 MK7 all-trans 5.000IE + 200µg HOCHDOSIERT

Bezugsquelle: Sunday Natural

Rabattcode: TAN09420