

# Vitamin D

Bekommt Ihr Körper, was er braucht?

Jeder Zweite hat  
Vitamin D Mangel!



## Wissenswertes möglicherweise auch für Sie!?

Laut Österreichischem Ernährungsbericht (2012) haben durchschnittlich 50% aller Österreicher einen Vitamin D Mangel. Möglicherweise auch Sie!? Diese Broschüre informiert Sie darüber,

wozu man Vitamin D braucht	4
wo Vitamin D überall wirkt	6
wovor Vitamin D schützen kann	8
wie der Körper Vitamin D aufnimmt	10
ob Sie einer Risikogruppe angehören	16
wie Sie einen Mangel feststellen können	18
welche Menge Vitamin D Sie benötigen	20
wie Sie Vitamin D „tanken“ können	22
warum D3 Kwizda den Körper stärkt	24
warum auf Kwizda Pharma Verlass ist	26

Vitamin D ist ein  
wahres Multitalent.



## Wozu braucht der Mensch Vitamin D?

Vitamin D reguliert die Calciumaufnahme und -verteilung im Körper und stärkt so die Knochen. Auch das Immunsystem wird durch das Vitamin-Multitalent widerstandsfähiger.

Mit einem ausreichenden Vitamin D Spiegel im Körper fühlt man sich im Allgemeinen aktiver, stärker und ausgeglichener. Außerdem kann Vitamin D z.B. auch Muskelschwäche, Infektionen und chronischen Krankheiten vorbeugen.

Vitamin D hat, was  
unser Körper braucht.



## Vitamin D wirkt auf viele Systeme im Körper:

stärkt das Immunsystem (Schutz vor Infekten/Entzündungen)

beugt saisonal abhängigen Depressionen vor

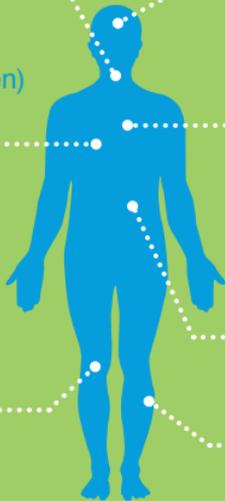
unterstützt den „Selbsterstörungsprozess“ unkontrolliert wachsender Zellen

reguliert den Blutdruck und senkt das Risiko für Herz-(gefäß)erkrankungen

stärkt die Knochen und senkt das Risiko für Brüche

wirkt positiv auf die Insulinproduktion

steigert die Muskelkraft



Vorbeugen ist  
besser als leiden!



## Welche Risiken bestehen bei Vitamin D Mangel?

Der positive Einfluss von Vitamin D wird von wissenschaftlicher Seite mit folgenden Erkrankungen in Verbindung gebracht:

- Rachitis
- Muskelschwäche
- Herzinfarkt
- Influenza
- Müdigkeit
- Alzheimer
- Multiple Sklerose
- Karzinome
- Diabetes (Typ 1 & 2)
- Osteoporose
- Rheuma
- Schlaganfall
- Grippale Infekte
- Depressionen
- Morbus Parkinson
- Bluthochdruck
- Funktionseinschränkungen des Bewegungsapparates

Theoretisch einfach,  
praktisch schwierig.

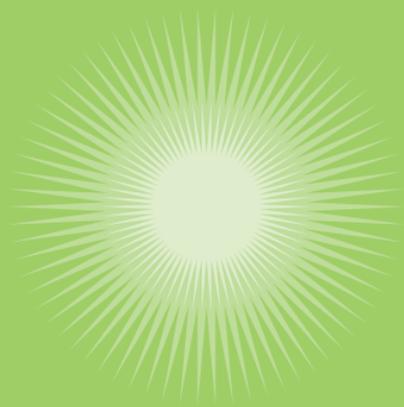


## Wie nimmt unser Körper Vitamin D auf?

In der Theorie sollten rund 90 % unseres Vitamin D Bedarfes in der Haut durch Sonneneinstrahlung (UVB-Strahlen) gebildet und zirka 10 % dem Körper über Nahrungsmittel zugeführt werden.

Aufgrund unserer geografischen Lage, des damit verbundenen Klimas und der Bekleidung, sowie anderer Einflussfaktoren wie z.B. Sonnen- und Hautschutz, Hautalterung und der Tatsache, dass wir uns tagsüber meist in geschlossenen Räumen aufhalten, bildet unser Körper das ganze Jahr über jedoch zu wenig aktives Vitamin D.

Halten Sie sich täglich  
in der Sonne auf?



## Vitamin D Aufnahme „geht unter die Haut“.

Im Sommer würde je nach Hauttyp schon ein etwa 10–25 minütiger Aufenthalt mit Badekleidung in der Sonne genügen, um den benötigten Tagesbedarf an Vitamin D über die Sonneneinstrahlung in der Haut zu bilden.

Jedoch sind Sonnencremen ab LSF\* 8 ein echter Vitamin D Blocker. Zusätzlich verhindern tagsüber Wolken, Nebel, Bekleidung, langer Aufenthalt in Innenräumen u.v.m. das tägliche Sonnenbad – nicht nur im Winter. Daher wird die Versorgung mit Vitamin D über geeignete Ergänzungspräparate – das ganze Jahr über – häufig empfohlen.

\*LSF = Lichtschutzfaktor

# Essen Sie täglich 20 Schnitzel?

Joghurt:	4 I.E. / 0,1 $\mu\text{g}$	pro 100 g
Emmentaler:	100 I.E. / 2,5 $\mu\text{g}$	pro 100 g
1 Hühnerei:	200 I.E. / 5 $\mu\text{g}$	pro Stück
Sardinen in Öl:	300 I.E. / 7,5 $\mu\text{g}$	pro 100 g
Lebertran:	12.000 I.E. / 300 $\mu\text{g}$	pro 100 g

Empfohlene Tageszufuhr: 800 I.E.\*\* / 20  $\mu\text{g}$ \*\*\*

\*\*I.E. = internationale Einheiten, \*\*\* $\mu\text{g}$  = Mikrogramm



## Nur Lebertran enthält ausreichend Vitamin D.

Bewusst stark Vitamin D-haltige Nahrung (z.B. fettreiche Meeresfische) zu sich zu nehmen, ist zwar sinnvoll, reicht aber bei weitem nicht aus den Tagesbedarf an Vitamin D zu decken. Und jeden Tag 20 Schweinsschnitzel oder 2,3kg Emmentaler Käse zu essen, schadet Ihrer Gesundheit. Soviel wäre nämlich notwendig, um den durchschnittlich empfohlenen Tagesbedarf an Vitamin D ausschließlich durch Nahrungsmittel abzudecken. Alternativ stehen geeignete Vitamin D Ergänzungspräparate in Ihrer Apotheke zur Verfügung.

Gehören Sie zu  
einer Risikogruppe?



## Diese Gruppen haben ein erhöhtes Risiko für Vitamin D Mangel:

- Menschen, die übergewichtig sind
- Menschen, die sich tagsüber wenig im Freien aufhalten
- Menschen, die starker Luftverschmutzung ausgesetzt sind
- Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen (z.B. Cortison, Antidepressiva)
- Senioren, Schwangere und Babies
- Menschen, die Sonnencremen benutzen (LSF > 8)
- Menschen mit dunkler Hautpigmentierung
- Menschen, die übermäßig Alkohol zu sich nehmen

Höck A., Degg A.: Vitamin D – Pro-/Hormon – Was sollte jeder über Vitamin D wissen?  
[http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitamin\\_d-unterschaetztes\\_hormontalent/vitamin\\_d-pro-hormom-was\\_sollte\\_jeder\\_ueber\\_vitamin\\_d\\_wissen.pdf](http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitamin_d-unterschaetztes_hormontalent/vitamin_d-pro-hormom-was_sollte_jeder_ueber_vitamin_d_wissen.pdf)

# Mangelt es Ihnen an Vitamin D?



## Testen Sie sich selbst!

	Ja	Nein
Sind Sie tagsüber müde, kraft- oder lustlos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie manchmal unter Schlafstörungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie besonders infektanfällig (z.B. Grippe)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie manchmal Schwindelanfälle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter Nervosität und/oder Konzentrationsschwäche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie oft schlechter Stimmung und/oder grundlos gereizt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brechen Ihre Fingernägel leicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Gelenks- oder Gliederschmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halten Sie sich wenig im Freien auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meiden Sie die Sonne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Je mehr JA-Antworten Sie angekreuzt haben, desto größer ist Ihr Risiko für Vitamin D Mangel. Zuverlässig Aufschluss darüber gibt aber nur ein fachgerecht durchgeführter Bluttest.*

# Der Körper ist ein Speicherkraftwerk.

## Tägliche Dosierungsempfehlung:

**400 I.E.** für Säuglinge

**800 I.E.** für Kinder ab 1. Jahr,  
Schwangere und Stillende

**1.000 – 4.000 I.E.** für Erwachsene

1 µg = 40 I.E., 1 I.E. = 0,025 µg



## Wie viel Vitamin D soll man aufnehmen?

Die Dosis für den Ausgleich eines Vitamin D Mangels ist abhängig von der Höhe des Defizits und dem Vorliegen eventueller Erkrankungen. Zu therapeutischen Zwecken werden oft tägliche Dosen bis zu 10.000 I.E. eingesetzt.

Bei Bestehen eines Mangels bzw. Vorliegen von Erkrankungen empfehlen Experten Dosierungen zwischen 1.000 und 4.000 I.E täglich.

So „tanken“ Sie  
Vitamin D.



## Tipps für bewusste Vitamin D Zufuhr:

- täglich 25 Minuten im Freien aufhalten
- 1–2 x pro Woche Fisch am Speiseplan
- Sonne tanken
- regelmäßige Bewegung, am besten im Freien
- auf Vitamin D Gehalt bei Nahrungsmitteln achten (Pilze, Eier, Käse, Fische...)
- Ergänzung durch Präparate aus der Apotheke (z.B. D3 Kwizda)

*Weitere Informationen über Vitamin D finden Sie hier:*

Österreichische Gesellschaft für Ernährung, [www.oege.at](http://www.oege.at)

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)

Verein für Konsumenteninformation, [www.konsument.at](http://www.konsument.at)

Netzdoktor, [www.netzdoktor.at](http://www.netzdoktor.at)

Medizin populär, [www.medizinpopulaer.at](http://www.medizinpopulaer.at)

Kwizda Pharma GmbH, [www.kwizda-otc.at](http://www.kwizda-otc.at)

D3 Kwizda stärkt Ihren  
Körper das ganze Jahr!



## Vitamin D von Kwizda:

Das Präparat D3 Kwizda dient zur Aufrechterhaltung und Unterstützung der normalen Funktionen von Muskeln, Immunsystem, Zellteilung und Knochen.

D3 Kwizda gibt dem Körper die Vitamin D Menge, die er braucht und stärkt ihn das ganze Jahr. Eine „Mini-Tablette“ enthält 3.000 I.E.

D3 Kwizda ist ein österreichisches Qualitätsprodukt, entwickelt und produziert von Kwizda Pharma in Wien. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

Einnahme:

1 Tablette 2–3 mal/Woche  
oder nach ärztlicher Empfehlung.

Auf Kwizda Pharma  
ist Verlass.



## Hohe Ansprüche für Ihre Gesundheit!

Kwizda Pharma wurde vor über 160 Jahren gegründet. Das innovative und verantwortungsbewusste österreichische Familienunternehmen stellt hohe Ansprüche an Qualität, Entwicklung und Sicherheit und leistet so einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung von Gesundheit und Lebensqualität.

Die breite Produktpalette umfasst Arzneimittel und Vitalstoffe zur Therapie, Gesundheitsförderung und -prävention der Bereiche Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose, Gynäkologie sowie Husten/Erkältung und Schmerz.



 IHR ÖSTERREICHISCHER PARTNER  
IN DER GESUNDHEIT

**Kwizda**  
Pharma