

Gesundheitsecke- Dezember 2015



Liebe Leserinnen und Leser,

was hatten wir für einen wunderschönen Herbst! Haben Sie das tolle Wetter genutzt?

Haben Sie nochmal viel Sonne auf die Haut gelassen?

Abgesehen von unserer besseren Laune an so schönen Tagen ist nämlich das Sonnenlicht auch wichtig für die Bildung von Vitamin D in unserer Haut. Vitamin D ist streng genommen gar kein Vitamin, sondern ein Hormon: Es ist wichtig für den Erhalt stabiler Knochen, einer normalen Muskelfunktion, gesunder Zähne, es unterstützt unser Immunsystem und schützt unsere Zellen vor oxidativem Stress. Leider ist aber die Sonneneinstrahlung in unseren Breitengraden zu gering, um eine ausreichend hohe Vitamin D Bildung in der Haut (die ja ab jetzt auch bedeckt ist durch viele Schichten Pullover, Mantel, Skianzug, Mütze....) zu gewährleisten. Da auch nur wenige Lebensmittel Vitamin D in nennenswerten Mengen enthalten (dazu gehören Makrele, Lachs, Leber, Eigelb...) kann es sinnvoll sein, den Vitamin D-Spiegel im Blut bestimmen zu lassen und gegebenenfalls ein Vitamin D Präparat einzunehmen. Besonders bei Menschen, die sich wenig im Freien aufhalten, wie chronisch Kranke oder pflegebedürftige Menschen kann die Vitamin D Substitution in Erwägung gezogen werden.

Aber die beste Nahrungsergänzung kann uns nicht das bieten, was unsere schöne Gegend hier hat: Frische, saubere Luft und die schönsten Wegerl zum Spaziergehen oder Skiabfahrten zum Auspowern. Also: Nichts wie raus, vor allem dann, wenn in der dunklen Jahreszeit doch mal ab und zu die Sonne rauskommt.



Ich wünsche Ihnen eine geruhssame Vorweihnachtszeit mit viel Sonne...

Ihre

Dr. Caren Lagler