



GESUNDHEITSNETZ
GOLDENES KREUZ

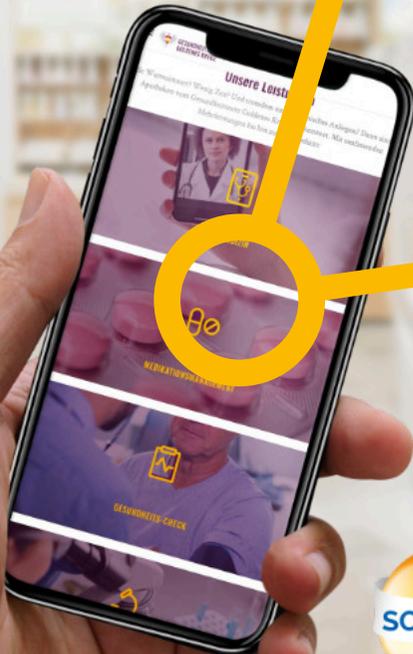


AKTIONSWOCHE

13.–18.
NOVEMBER
2023

WINTERZEIT

VITAMIN-D-MANGEL?



Testen Sie kostenlos in Ihrer Partner-Apotheke.
www.gesundheitsnetz-goldeneskreuz.at

VITAMIN-D-AKTIONSWOCHE

13.–18. NOVEMBER 2023

Vitamin D ist für unseren Körper unverzichtbar. Es trägt zur Knochenstabilität und zum Zahnerhalt bei. Es ist wichtig für das Immunsystem. Und es kann vor akuten Atemwegsinfektionen schützen.

In der lichtarmen Jahreszeit kann es aber rasch zu einem Mangel kommen. Denn in der Nahrung ist das fettlösliche Vitamin nur begrenzt vorhanden. Einen Großteil des Vitamin D bildet der Körper unter Sonneneinstrahlung selbst in der Haut – was im Winter eine bedarfsdeckende Versorgung schwierig macht.

In vielen Fällen kann deshalb eine ergänzende Einnahme von Vitamin D sinnvoll sein, für bestimmte Personengruppen in Kombination mit Vitamin K2.

Im Rahmen der Vitamin-D-Aktionswoche vom Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz haben Sie die Möglichkeit, sich in ausgewählten Partner-Apotheken in Wien und Umgebung eingehend zu informieren und Ihren Vitamin-D-Spiegel mit einem kostenfreien Selbsttest zu prüfen:

- ▶ Wo ist Vitamin D enthalten?
- ▶ Wie viel Vitamin D brauche ich?
- ▶ Ist für mich die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten sinnvoll?
- ▶ Wie steht es um meinen Vitamin-D-Spiegel?
- ▶ Sollte ich mich an meine Hausärztin / meinen Hausarzt wenden?

ERSTE SYMPTOME EINES MANGELS

- ▶ Haarausfall
- ▶ erhöhte Infektanfälligkeit
- ▶ Muskelschwäche, Muskelschmerzen, Gliederschmerzen
- ▶ gestörter Knochenbildungsprozess (Rachitis bei Kindern, Osteomalazie bei Erwachsenen) mit Knochenschmerzen und -verformungen
- ▶ erhöhte Krampfbereitschaft der Muskulatur (Tetanie) durch Kalziummangel als Folge von Vitamin-D-Mangel mit Missempfindungen (etwa der Lippen und Finger), Muskelkrämpfe, Migräne etc.

GUTSCHEIN

für Beratung & Test im Wert von

30 €*

* getragen aus den gemeinnützigen Mitteln der ÖGGK und durch die Partnerapotheken