



## Praxisbrief 34 – April 2015

### Liebe Patientin, lieber Patient,

- die Tage sind schon wieder viel länger und heller, die Sonne verwöhnt uns erfreulich oft mit ihrer enormen Kraft. Dennoch ist auch jetzt noch, ja sogar in sonnigen Sommern, bei vielen Menschen der „**Vitamin-D-Wert im Blut auffallend niedrig**“. Was hat es damit auf sich?

Zunächst zu den Anführungsstrichen bei „Vitamin D“: Vitamine kann der Körper nicht selbst herstellen, er bekommt sie über die Nahrung. Cholecalciferol, das „Vitamin D“, stellt der Körper selbst her. Es ist also kein Vitamin. Mit diesem Etikettenschwindel bringt man es wohl leichter unter die Leute, als wenn man es wissenschaftlich korrekt als Prohormon = Hormonvorstufe bezeichnet.

**Aktiviert und reguliert wird die körpereigene Produktion von Cholecalciferol durch direkte Sonnenbestrahlung der Haut**, genauer: durch ultraviolettes (UV-)Licht. Direkt heißt: draußen und ungehindert. Und da klemmt es bei unserer naturfernen Lebensweise: Selbst in die lichtesten Wohnungen, Häuser, Autos und Büros dringt kein „Vitamin D“ fördernder UV-B-Lichtstrahl, weil **Glas diese Wellenlänge filtert**. UV-A-Licht kommt hingegen durch - und bremst die ohnehin schwächelnde D-Produktion! Maximale Lichtschutzfaktoren und UV-„Schutz-“Kleidung machen das Desaster komplett, wenn wir denn schon mal in die echte Sonne gehen. Weil wir den Lügenmärchen aufgesessen sind, die Leben spendende Sonne mache sterbenskrank. Was also tun? Schließlich ist das lebenswichtige „Vitamin D“ auf diesem Wege bei vielen von uns zur Mangelware geworden. Nichts einfacher als das, sagt die Sonnencreme (und zufälligerweise auch synthetisches „Vitamin D“) produzierende Industrie: „Vitamin“ D kann man auch als Pille schlucken. Also weiter die Sonne meiden, ansonsten dick eincremen, auf alle Fälle aber ordentlich Dekristol & Co schlucken ...?

Keineswegs. **Gehen Sie frühzeitig im Jahr - also jetzt - raus in die Sonne, möglichst täglich. Dafür braucht man als (halbwegs) Gesunder keine Sonnencreme. Auch Kinder nicht.** So an die Sonne gewöhnt, können Sie auch im Sommer und selbst im Urlaub auf „Schutzmittel“ meist verzichten. Falls nicht, sind leichte lange Kleidung und schattige Plätze die ersten Schutzmaßnahmen. Und falls Sie meinen, aus gesundheitlichen Gründen „Vitamin D“ ergänzen zu müssen, sprechen Sie mit uns. **Hoch wirksame Cholecalciferol-Präparate ausschließlich aus unbedenklichen und natürlichen Bestandteilen gibt es auch. Zum Beispiel bei uns** (in Tropfenform). Auf dem Etikett heißt es aber auch da: „Vitamin D“ ...

Mit den besten Wünschen für Sie von uns allen in der Praxis:

Christoph Güdelhöfer

Bettina Güdelhöfer

Gabriele Rummel

Praxis für ganzheitliche Heilweisen  
Christoph Güdelhöfer, Heilpraktiker  
Bucher Straße 43 (Friedrich-Ebert-Platz)  
90419 Nürnberg; Tel.: 0911/3658713

Internet: [www.praxis-guedelhoefer.de](http://www.praxis-guedelhoefer.de)  
Sparkasse Nürnberg, BIC: SSKNDE77XXX  
IBAN: DE28 7605 0101 0005 4389 99  
Gläubiger-ID: DE76ZZZ00000994597

Praxis-Kernzeiten  
Montag und Donnerstag 8.00 bis 18.00 Uhr  
Dienstag und Freitag 8.00 bis 15.00 Uhr  
Sprechstunde nach Vereinbarung