

# 6 Tipps


## zur Bestimmung deines aktuellen Vitamin-D-Status


Die gemessenen Vitamin-D-Spiegel meiner Klienten, die vorher kein Vitamin-D-Präparat genutzt haben, reichen von ca. 7 bis 40 ng/ml. Von diesem Wert ausgehend berechne ich dann die Anfangsdosis, um den gewünschten individuellen Zielwert zu erreichen. Ob ich beispielsweise von 7 auf 50 ng/ml oder von 40 auf 50 ng/ml auffülle, ist daher ein deutlicher Unterschied.


Von einer Einnahme von Vitamin-D-Präparaten ohne vorherige Bestimmung des Wertes rate ich ab, in den meisten Fällen nimmt man dann zu wenig Vitamin D ein.


Ich empfehle daher immer eine Bestimmung des Wertes, um eine optimale Versorgung mit Vitamin D zu gewährleisten. Zudem kann dann bei einer weiteren Messung beurteilt werden, ob der Körper das Vitamin D gut aufnehmen konnte und der gewünschte Zielwert erreicht werden konnte.


### Hier also wichtige Tipps:


 Lass den korrekten Wert checken, und zwar den Vitamin D-Wert (25-(OH) Vitamin D3), das ist der Vitamin-D-Speicherwert. Die auch angebotene Messung des aktiven Hormonwertes (Vitamin D 1,25 OH 2-D3) sagt nichts über den Vitamin-D-Speicher aus. Für die Blutabnahme musst du nicht nüchtern sein.

 Am besten beim Arzt oder direkt in einem Labor testen lassen, die Kostenhöhe ist sehr unterschiedlich mit ca. 18,00 Euro bis gut 30,00 Euro. Lass dir immer einen Ausdruck deiner Laborwerte mitgeben.

 Es gibt auch Testkits für Zuhause (die meisten liegen bei ca. 30,00 Euro), die Erfahrung zeigt jedoch, dass das Ergebnis ungenau sein kann.

 Wenn du die o.g. Tests nicht machen kannst oder möchtest, gibt es auf der Website des Vitaminservice einen [Online-Selbst-Test](#). Bei diesem Test wird über viele gezielte Fragen dann dein aktueller Speicherwert ermittelt und du bekommst eine Auswertung.

 Nimmst du bereits Vitamin-D-Präparate (schau auch in die Inhaltsstoffe deiner Kombipräparate, vielleicht sind ja ein paar Einheiten Vitamin D enthalten), solltest du mindestens 4 Tage vor der Blutabnahme mit der Einnahme pausieren – ansonsten könnte der Wert „falsch hoch“ sein.

 In welcher Jahreszeit sollte man den Vitamin-D-Wert bestimmen lassen? Interessant sind die Ergebnisse am Ende des Sommers und Winters. Eine besondere Empfehlung für den Zeitpunkt der Bestimmung gibt es jedoch nicht – „jetzt“ ist eigentlich immer der perfekte Zeitpunkt.

*Diese Information ersetzt nicht die professionelle, medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Sämtliche Inhalte dienen nur dem Zweck der allgemeinen Information. Ich übernehme keine Verantwortung für die Richtigkeit der Informationen, die hier enthalten sind. Besprechen Sie die Informationen bezüglich des medizinischen Zustandes auch mit Ihrem/Ihrer Arzt/Ärztin oder Heilpraktiker\*in.*

Angela Beckmann  
Kassebrede 15  
32791 Lage  
Tel. 0 52 32 97 39 85  
Mobil 0 151 548 034 52  
E-Mail: [angela.beckmann@t-online.de](mailto:angela.beckmann@t-online.de)  
[www.angelabeckmann.de](http://www.angelabeckmann.de)