

## Patient

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

## ja, ich will

Hiermit willige ich in die mir vorgeschlagene Untersuchung ein. Sie geschieht auf meinen Wunsch hin.

Mir ist bewusst, dass diese Untersuchung für mich sinnvoll ist, aber dennoch nicht von meiner Krankenkasse erstattet werden kann.

## Vitamin D im Blut

Ihr Eigenanteil: **20.- Euro**

Siegburg, den .....

Kassenpatienten werden diese Leistungen erstattet:

Medikamentenmonitoring (Therapieüberwachung)  
Labor: gGT, GPT (Leberfunktion),  
Kreatinin(Nierenfunktion), Kalium,  
BB (nur bei knochenmarkstoxischen Med.)  
Ab 35: Gesundheitsuntersuchung „Check 35“  
Gespräch, Abhören,  
Labor: Cholesterin, Zucker, Urinteststreifen  
Ab 45: Tastuntersuchung des Enddarmes  
Ab 55: Dickdarmspiegelung (Koloskopie)

Seit dem 1. Juli 2010 können Diagnostik (Belastungs-EKG, Lungenfunktion, Sonographie, usw...) nur noch bei akuten Krankheiten durchgeführt werden und werden nicht mehr im Rahmen der Vorsorge erstattet.  
Als Selbstzahlerleistung (IGeL) steht ihnen bei uns aber alles weiter zur Verfügung.

Privatpatienten werden diese Leistungen in der Regel durch die private Versicherung erstattet und werden von uns wie gewohnt im Rahmen der Privatsprechstunde angeboten und durchgeführt.

## Hausärztliche Praxis für Innere Medizin und Allgemeinmedizin

**Dr. Günter Klumm**

Facharzt für Innere Medizin  
Hypertensiologe-DHL, Ernährungsmedizin

**Dr. Gabriele Klumm**

Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Hypertensiologin-DHL, Naturheilverfahren

**Dr. Andrea Schneider**

Fachärztin für Innere Medizin

53721 Siegburg, Annostraße 5a

Tel. 02241 – 84660 0

team@drklumm.de

# VITAMIN D LABORCHECK



## Vitamin D

Vitaminspiegel im Blut



www.drklumm.de



Liebe Patienten,

wenn Sie einen oder mehrere der folgenden

**Risikofaktoren** bejahen müssen,

- Alter über 49 Jahre
- wenig unter freiem Himmel (Sonne tanken)
- dunkle Hautfarbe
- Hormonumstellung ab den Wechseljahren
- geringe Nahrungsaufnahme
- chronische Darmstörungen
- dauerhafte Einnahme von Magentabletten
- Langzeittherapie mit Cortison
- Leber- und Nierenerkrankungen

dann empfehlen wir ihnen die Bestimmung von

**Vitamin D im Blut** .

Ihr Praxisteam  
Dr. Klumm

i.VD3

## Vitamin-D

Vitamin D-Mangel ist der häufigste Vitaminmangel in Deutschland: über 50% der 50jährigen sind betroffen ausgehend von einer wünschenswerten

Vitamin D-Konzentration von 30 bis 70 ng/ml.

Vitamin D wird nur zu einem geringen Anteil über die Nahrung (10%) aufgenommen. 90% wird durch UV-Strahlung in der Haut gebildet.

Pro Tag ca. 30 Minuten Sonnenexposition von Gesicht und Armen genügt bei hellhäutigen Menschen, um Vitamin-D-Mangel zu vermeiden, was jedoch in der dunklen Jahreszeit, bei stärker pigmentierten Menschen, durch Verwendung von Sonnenschutzmittel und Kleidung, die Gesicht und Hände bedeckt, oft nicht erreicht wird.

## Wichtig für Knochengesundheit

Vitamin D spielt eine wesentliche Rolle für den Kalziumhaushalt des Körpers. Aufnahme von Kalzium im Darm und Einbau von Kalzium in den Knochen werden wesentlich durch Vitamin D unterstützt. Ausreichende Vitamin D Spiegel schützen vor Osteoporose und schmerzhaften Knochenbrüchen.

## Positive Effekte für viele Organe

Jedoch findet man Vitamin D- Rezeptoren nicht nur im Knochen, sondern in fast allen Organen. Neueren Studien zufolge hat ein ausreichender Vitamin D-Spiegel viele positive Effekte:

- Geringeres Sturzrisiko und Verbesserung der Gangsicherheit bei älteren Menschen (Vitamin D- Hormonrezeptoren in den Skelettmuskelzellen)
- Tumorprävention (Colon-, Mamma-, Pankreas-Karzinom u.a.)
- Verminderung des Risikos für Diabetes mellitus (Typ 1 und Typ 2)
- Stärkung des Immunsystems: Bildung des antibakteriell wirkenden Cathelicidins in der Zelle („TBC- Blocker“, bessere Wundheilung, geringere Infektneigung)
- Positive Effekte auch bei: Herzinsuffizienz, Hypertonie, kardiovaskulärem Risiko, Rheumatoider Arthritis, Zahnfleischbluten, unspezifischen Muskel- und Knochenschmerzen, Multipler Sklerose, Resorption von Magnesium, Vitamin A , Vitamin C, Eisen und ungesättigten Fettsäuren .

## Therapie-Empfehlung

800-2000 I.E. Vitamin D /Tag oder 20 000 IE dreiwöchentlich (DVO-Osteoporose- Leitlinie 2009)

