

---

Subject: vitamin D

Posted by [identity01](#) on Thu, 01 Sep 2011 09:29:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo!

ich habe eine frage bzgl vitamin D. ich habe ebenfalls einen mangel (aber den haben eh so gut wie alle laut der ärztin, weil die sonne durch den smog nicht durchkommt). nun hat sie mir OLEOVIT D3 tropfen verschrieben (12,5 ml lösung) und ich soll 30 tropfen die woche davon nehmen.

ist das genauso niedrig dosiert wie es sich für mich anhört? was meint ihr, ist das ausreichend um - auf lange sicht gesehen - den mangel auszugleichen?

mir ist lieber ich nehme etwas monatelang und dafür weniger, als kürzer und dafür höher dosiert, nachdem ich ja hier im forum von vielen gelesen habe die mit der vitamin D substitution probleme hatten.

mein wert:

26 (ng/ml) bei einem referenzwert > 30

danke und lg

---