

---

Subject: Vitamin D nur aus Sonnenlicht (Tageslicht)?

Posted by [Paperbird](#) on Mon, 14 Jan 2013 18:07:36 GMT

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

---

Hi,

leide ein bisschen an Lichtmangel --- miese Stimmung etc. Ist ja auch kein Wunder bei diesem Wetter!

Wenn lange keine Sonne scheint und man keine Zeit hat, in die Karibik zu fliegen --- gibt es noch andere Möglichkeiten Vitamin D aufzunehmen? Oder wird das nur aus Licht in der Haut gebildet?

Wenn ja, welche Lebensmittel enthalten besonders viel Vitamin D?

Danke

---