
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

Subject: Aw: Vitamin D nur aus Sonnenlicht (Tageslicht)?
Posted by [pilos](#) on Mon, 14 Jan 2013 18:15:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Paperbird schrieb am Mon, 14 January 2013 20:07 Oder wird das nur aus Licht in der Haut gebildet?

aus licht nicht...aber mit licht...

Zitat:Wenn ja, welche Lebensmittel enthalten besonders viel Vitamin D?

lebertran oder pillen

Subject: Aw: Vitamin D nur aus Sonnenlicht (Tageslicht)?
Posted by [Paperbird](#) on Mon, 14 Jan 2013 18:18:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann lieber Pillen, Lebertran soll ekelhaft schmecken!

Subject: Aw: Vitamin D nur aus Sonnenlicht (Tageslicht)?
Posted by [Paperbird](#) on Mon, 14 Jan 2013 18:19:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und Lebensmittel? Welche?

Immer die scheiss Pillen...

Subject: Aw: Vitamin D nur aus Sonnenlicht (Tageslicht)?
Posted by [Yes No](#) on Mon, 14 Jan 2013 18:30:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fragst am besten Google deiner Wahl.. Grob: Fisch (Aal, Hering) und wenig in Milch und Käse, sowie Leber.

Wegen der depress. Stimmung machst eine Lichttherapie (siehe Google) : ca 20min/Tag indirekt in eine helle Lichtquelle sehen (also so, dass das Licht in die Augen scheint aber halt nicht direkt reinstarren).

Subject: Aw: Vitamin D nur aus Sonnenlicht (Tageslicht)?
Posted by [pilos](#) on Mon, 14 Jan 2013 18:33:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Paperbird schrieb am Mon, 14 January 2013 20:19Und Lebensmittel? Welche?

Immer die scheiss Pillen...

es gibt nix besseres als pillen

es gibt auch lebertran kapseln

ansonsten nur fetten fisch

Subject: Aw: Vitamin D nur aus Sonnenlicht (Tageslicht)?
Posted by [Paperbird](#) on Mon, 14 Jan 2013 18:41:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist Heilbutt ein fetter Fisch? Forelle? mmmmh

Subject: Aw: Vitamin D nur aus Sonnenlicht (Tageslicht)?
Posted by [EinesTages](#) on Mon, 14 Jan 2013 19:21:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

falls du ein starken magen hast, dann rate ich dir lebertran, jeden tag etwa 1-2 esslöffel morgens mit nüchternen magen, und daach einwenig fruchtsaft oder orangensaft trinken, das neutralisiert den geschmack, ein trick ist auch den löffel so weit wie möglich nach hinten stecken und kippen, so das du das lebertran sofort hinunterschlucken kannst und nicht mit mund in kontakt kommt. dann ist es halb s schlimm sogar schmeckt es recht lecker. mache immer so 2 esslöffel, und dan ein halbesglas fruchtsaft, aber leider zieh ichs nit ständig durhc nehm es nur so ab und zu mal ein... ^^

Subject: Aw: Vitamin D nur aus Sonnenlicht (Tageslicht)?

Posted by [stefan_h](#) on Mon, 14 Jan 2013 23:11:40 GMT

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

Paperbird schrieb am Mon, 14 January 2013 19:41Ist Heilbutt ein fetter Fisch? Forelle? mmmmh Da gibt es fettigere siehe hier.

Subject: Aw: Vitamin D nur aus Sonnenlicht (Tageslicht)?

Posted by [MonteChristo](#) on Mon, 14 Jan 2013 23:47:47 GMT

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

Wie viel sollte man von diesem Lebertran bzw Vitamin D am Tag zu sich nehmen?

Subject: Aw: Vitamin D nur aus Sonnenlicht (Tageslicht)?

Posted by [samy1.0](#) on Tue, 15 Jan 2013 00:51:09 GMT

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

MonteChristo schrieb am Tue, 15 January 2013 00:47Wie viel sollte man von diesem Lebertran bzw Vitamin D am Tag zu sich nehmen?

Kommt auf den Mangel an.

Wenn du es einfach mal testen willst, dann müssten 500-1000 i.E. reichen.

mfg samy

Subject: Aw: Vitamin D nur aus Sonnenlicht (Tageslicht)?

Posted by [Niewa](#) on Tue, 15 Jan 2013 17:36:51 GMT

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

Kauf einfach regelmäßig Lachs und iss Lachsbrot/-brötchen. Das reicht. Mach ich auch so. Außerdem wird Vitamin D gut gespeichert, so dass viel getankte Sonne vom Sommer noch "nachwirkt".

Zudem sind besonders in Lachs viele Omega-3-Festtsäuren, die sich positiv auf die Psyche

auswirken können.

Subject: Aw: Vitamin D nur aus Sonnenlicht (Tageslicht)?

Posted by [Niewa](#) on Tue, 15 Jan 2013 18:02:37 GMT

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

MonteChristo schrieb am Tue, 15 January 2013 00:47Wie viel sollte man von diesem Lebertran bzw Vitamin D am Tag zu sich nehmen?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Erwachsene eine tägliche Zufuhr von 20 µg Vitamin D über die Nahrung zusätzlich zu täglich mindestens 30 Minuten Aufenthalt in direktem Sonnenlicht. Ein 80 kg schwerer Erwachsener sollte täglich 114 µg Vitamin D zu sich nehmen, sofern er sich nie in direktem Sonnenlicht befindet (was auf die wenigsten zutrifft).

Subject: Aw: Vitamin D nur aus Sonnenlicht (Tageslicht)?

Posted by [samy1.0](#) on Tue, 15 Jan 2013 18:03:21 GMT

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

Geh ins Solarium

Subject: Aw: Vitamin D nur aus Sonnenlicht (Tageslicht)?

Posted by [Niewa](#) on Tue, 15 Jan 2013 19:02:40 GMT

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

samy1.0 schrieb am Tue, 15 January 2013 19:03Geh ins Solarium

Das wäre auch eine Möglichkeit. Dies aber nur, wenn UV-B-Strahlung verwendet wird. Soweit ich weiß, kommt in den meisten Studios aber UV-A-Strahlung zum Einsatz.
