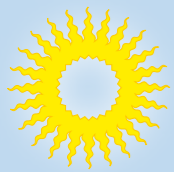


Das **Vitamin D**-Barometer erlaubt ähnlich der Wetterprognose eine „Gesundheitsprognose“

Erläuterung: Darstellung des 25-OH Vitamin D-Messbereichs im Blut in ng/ml ($\times 2.5 = \text{nmol/L}$)



Oberhalb von 30 ng/ml verspricht das Vitamin D Barometer sonnige Zeiten: Geringeres Risiko für Krankheiten und damit mehr Lebensqualität.



Unterhalb von 30 ng/ml ist der Körper nicht mehr optimal versorgt. Daher können sich Krankheiten eher entwickeln.



Unterhalb von 20 ng/ml steigt das Risiko für Erkrankungen deutlich (Näheres s. Kapitel 18 im Buch von Professor Dr. Jörg Spitz: „Vitamin D – Das Sonnenhormon für unsere Gesundheit und der Schlüssel zur Prävention“).

Achtung: Die Skala ist nicht linear!

