

Wie geht ihr dem Corona-Virus entgegen?

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 2. März 2021 13:28

[Zitat von SteffdA](#)

Und das Vitamin D generell günstige gesundheitliche Auswirkungen hat ist ja ziemlich unbestritten.

Ich habe gelesen, dass es auch bei bzw. gegen Krebs eine Rolle spielen soll.

Meine Frauenärztin bestimmt jeden Winter meinen Vitamin-D-Spiegel und ich schaffe es trotz Supplementierung meist gerade knapp unter 30 nmol/l, auch wenn ich gerade aus dem Sommerurlaub komme (wo ich zwar viel in der Sonne bin, mich aber natürlich eincreme). Zuletzt war mein Wert 22. Er war aber auch schonmal bei 7.

Ich glaube der Grat zwischen ausreichend Sonne (Vitamin D) und zu viel Sonne (Sonnenbrand, Hautkrebs) ist sehr schmal.