

# Vitamin D – der Wunderstoff

## NATURHEILKUNDE



Vitamin D zählt zu den gefragtesten und auch wichtigsten Mikronährstoffen in unserer stressdominierten Zeit.

Doch wofür braucht der Körper Vitamin D eigentlich und wie hoch ist der Tagesbedarf? Können wir Vitamin D auch über die Nahrung

aufnehmen? In diesem Seminar erfahren Sie, was es mit dem „Sonnenvitamin“ auf sich hat und warum wir nicht darauf verzichten können.

Die Bezeichnung „Sonnenvitamin“ besteht ganz zu recht, denn Vitamin D wird unter anderem durch den Einfluss der UV-Strahlen des Sonnenlichts, die auf unsere Haut treffen, gebildet. Vitamine sind Stoffe, die der Körper braucht, aber nicht selbst bilden kann. Streng genommen ist Vitamin D, dieser Wohlfühl- und Wunderstoff, aber gar nicht Teil der allseits bekannten Vitaminfamilie von A, B, C und so weiter, denn es entstammt der Gruppe der sogenannten Secosteroide. In Kombination mit UV-Strahlung entsteht Calcitriol, auch Vitamin D3 genannt, welches fettlösend wirkt, den Kalziumstoffwechsel vorantreibt und somit die Knochendynamik begünstigt, sowie das Zellwachstum reguliert. Da Vitamin D3 an sämtliche Zellen des Körpers andocken kann, liegt darin auch ein Schlüssel für eine Vielzahl von Prozessen im Körper.

Eine zu geringe Zufuhr von Vitamin D hingegen, ein leider häufig auftretendes Phänomen innerhalb der Industriegesellschaften, kann zu typischen Mangelerscheinungen führen:

- Müdigkeit
- schlechtem Hautbild
- Knochenschmerzen
- verminderter Leistungsfähigkeit
- Diabetes
- Schlafprobleme
- Depressionen

Vitamin D ist angesichts dieser Krankheiten und Störungen unverzichtbar. Stress und lange Arbeitszeiten vermindern aber zunehmend die Möglichkeit, den Vitamin D-Speicher durch Licht und gesunde Ernährung im Gleichgewicht zu halten.

**Dozent/in HP Kathrin von Basse:** - Jahrgang 64, verheiratet, 2 erwachsene Töchter. Erlerner Beruf: Physiotherapeutin. 2004: Heilpraktikerprüfung, seitdem in eigener Praxis tätig. - 2004-2007: Studium der Klassischen Homöopathie an der Clemens von Bönninghausen-Akademie Wolfsburg, 2006: Abschlussarbeit mit dem Titel `Homöopathie in der DDR`, SHZ-Zertifiziert. 2009: Ausbildung zur Metabolic-Balance-Betreuerin, 2011: Ausbildung zur medizinisch geprüften Ernährungsberaterin. Zahlreiche Fortbildungen zur miasmatischen Homöopathie und Predictive Homoeopathy (u. a. bei Roland Methner, Eckart von Seherr-Thohs, Dr. Prafull Vijayakar u. a.), regelmäßige Supervisionen bei Matthias Strelow und Matthias Klünder in Hamburg, Mitglied von `Homöopathie in Aktion` bei `Homöopathen ohne Grenzen`.

Termine:  
**Fr. 06.06.2025**  
10:00-18:00 Uhr

Preis:  
**155,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Karl-Marx-Allee 20  
07747 Jena  
Tel. 03641 - 42 02 34**

Seminarnummer:  
**SSH06060625**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

