

Unsere ärztlichen Empfehlungen zur Nahrungsmittelergänzung 2018

Von Dr. med. Olaf Dathe, Frauenarzt & Gláucia Bastos-Dathe, Ärztin

Grundlage sind die Empfehlungen von:

Dr.med. Raimund von Helden, Arzt, die wir seit 2015 anwenden:

www.vitaminDservice.de

Sein Informationsvideo finden Sie hier:

www.komplettepalette.de

Eine Produktübersicht finden Sie hier:

www.vitamindservice.de/vitamin-d-hitliste

Seit 2015 wurden über 1000 Patienten in unseren Praxen bereits entsprechend beraten. Wir empfehlen die Bestimmung des **Blutspiegels von Vitamin D3 (25-OH)** und berechnen damit die Dosierung entsprechend des Körpergewichtes. **Zielspiegel: 50-60 ng/ml**

- Vitamin D3 (Colecalciferol): 3000-5000 IE/ Tag, entspricht mind. 20.000 IE/ Woche**
Bsp. Dekristol 20.000 IE (PZN-04007393), verschreibungspflichtig (Arztrezept), enthält Erdnussöl. 50 Stück für 35 €, einmal pro Woche, reicht circa ein Jahr. Tageskosten ca. 1 ct.
- Vitamin K2 100-200µg täglich:**
Bsp. Rezeptfrei in Apotheken (PZN 10794202). 50ml für ca. 23€, zehn Tropfen am Tag reichen circa vier Monate. Idealdosis: 15 Tropfen pro Tag nehmen. Tageskosten ca. 19 bis ca. 25ct
- Vitamin C pro Tag 1 g**
- Magnesiumcitrat 400 mg täglich**
Bsp. dm, 20 Beutel kosten ca. 4€, einmal pro Tag, reicht 20 Tage. Tageskosten ca. 20 ct

Bei Schwangerschaftswunsch und Schwangerschaft (und in der Stillzeit) zusätzlich:

- Folsäuresubstitution mit 400µg und Jodid 150µg täglich einmal als Tagesdosis**
Bsp. dm, ab 5ct pro Tag
- In der Schwangerschaft ggf. Omega 3 Fettsäure DHA 200mg täglich**
Bsp. dm, ab 5ct pro Tag



Dosierungen und Preise: Stand Juli 2018 (ohne Gewähr).

Alle Kosten trägt grundsätzlich der Verbraucher! Unter bestimmten Umständen übernehmen private (selten gesetzl. Krankenkassen) Kosten für Präparate bzw. die Blutspiegelbestimmung von Vitamin D.

Wir wünschen gute Gesundheit!

Ihre zertifizierten Vitamin D Berater (<https://www.vitamindservice.de/therapeuten>)

Dr. O. Dathe

Frauenarzt

Praxis

Rosenstr. 6

80331 München

www.drdathe.de

Dr.Dathe@gmx.de

G. Bastos-Dathe

Ärztin & Especialista em Dermatologia (PUC-Rio de Janeiro)

Privatpraxis

Nymphenburger Str. 47

80335 München

www.glauclia.de

info@glauclia.de