## **Vitamin D-Bedarfsrechner**

Auf dieser Seite finden Sie unseren kostenlosen Vitamin D-Bedarfsrechner, mit dessen Hilfe Sie schnell und einfach selbst Ihren Vitamin D-Bedarf bestimmen können.

Sollten Sie eine Vitamin D-Supplementierung in Betracht ziehen, lassen Sie von Ihrem Hausarzt Ihren aktuellen Vitamin D-Spiegel ermitteln.

Der Zielwert des Vitamin D-Spiegels liegt bei gesunden Erwachsenen zwischen 40-60 ng/ml,

Sandkuhlenweg 18 Telefon: +49 (4847) 201485 info@dr-ingwersen.de 25885 Ahrenviöl Telefax: +49 (4847) 201487 www.institut-ahrnfjolde.de