

 Naturheilkunde

Vitamin D – der Wunderstoff

Vitamin D zählt zu den gefragtesten und auch wichtigsten Mikronährstoffen in unserer stress-dominierten 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.

Das Seminarangebot richtet sich an Heilpraktiker/innen (-anwärter/innen) und am Thema interessierte Therapeuten/innen.

Termin

Sa, 06.02.2027

09:00-17:00 Uhr

Preis

155,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Augsburg
berbürgermeister-Dreifuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821-349 95 56

Seminarnummer

SSH89060227

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 25.07.2026

Dozent

Rijalda Kajevic

Massagetherapeutin mit Hintergrund Physiotherapie, seit über 10 Jahren zudem selbstständig mit mobiler Praxis in Meitingen. Weitere Ausbildung als Kosmetikerin sowie Fortbildungen in den Methoden Schröpfen, Kiefergelenkbalance nach RESET und in der Ernährungslehre.