

Vitamin D

It is **common knowledge** that vitamin D is essential in the absorption of calcium, an essential mineral for the bones and teeth. Dark skin colour and high UV-factor sunscreens **contribute** to a **deficiency**.

Vitamin D deficiency is caused by a variety of other factors: not enough sunlight, covering up in summer, or even specific geographic location. Lack of vitamin D is **widespread** in northern European countries. Although vitamin D is available in certain foods such as oily fish like **salmon** and mackerel, the amount found in these foods is not sufficient as a depot for the vitamin. Lifestyle plays an important role in deficiency: office jobs, not getting enough light, and strict vegan nutrition are **contributory factors**. Most adults in northern Europe may not know that they could be vitamin D deficient.

Pharmacy customer: Hello, do you speak English?

PTA: Hello. Yes, I do. What can I do for you?

My doctor did a blood test last week and I don't have enough vitamin D in my blood.

At this time of year we get a lot of customers asking for vitamin D. You see, production, or more correctly, synthesis of vitamin D is greatly reduced in the winter months because the sun doesn't shine as intensely as in summer. The vitamin is produced in the skin with the help of sunlight.

Summer 2015 was a really great summer! I didn't think that there would be so many people with the deficiency!

The problem is that on the one hand, we have people who are afraid of the effects of too much sun, so they use **sunscreen** with a high protection factor. On the other hand, more and more people work in indoor jobs, so they don't get enough sunlight either. Nowadays, children also tend to **acquire** vitamin D deficiency because they stay indoors watching TV and playing video games or games on the internet.

I see. Is it possible to get vitamin D from my nutrition?

Certainly, but not in the amount that you would need to **counteract** the deficiency that your doctor has diagnosed. I mean, vitamin D is in foods such as oily fish, mushrooms, cheese, **egg yolks** and **beef liver**.

So, that's why I need to take vitamin D **supplements**, isn't it? Yes. Especially at this time of the year.

How often do I need to take them?

We have this really good product that you only need to take once a week. The good thing about it is that you don't have to think about taking it every day. I take it myself and what I do is to put a **reminder** in my Smartphone for Sunday, which gives me a signal to take it!

That's a good idea! I think I'll do that too! What role does vitamin D play anyway?

The most important form is vitamin D₃, which is made when the skin is exposed to sunlight. There is some **evidence** from **research** that vitamin D could possibly play a role in prevention and **treatment** of illnesses such as diabetes, high blood pressure, glucose intolerance and multiple sclerosis.

Amazing!

The main function of the vitamin is to **enhance** the absorption of essential minerals, especially calcium and phosphorus, which are needed for the bones and teeth.

I'll see how I get on with these tablets. Thank you very much for your help. ■

*Catherine Croghan,
Lecturer in English and native speaker*

VOCABULARY

common knowledge	Allgemeinwissen
contribute	beitragen
deficiency	Mangel
widespread	weitverbreitet
salmon	Lachs
contributory factors	beitragender Faktoren
sunscreen	Sonnenschutz
acquire	bekommen
counteract	entgegenwirken
egg yolk	Eigelb
beef liver	Rinderleber
supplements	Nahrungsergänzungsmittel
reminder	Gedächtnisstütze
evidence	Beweis, Beleg
research	Forschung
treatment	Behandlung
enhance	verbessern, erhöhen

ANTRIEBSLOS?

GESTRESST?

ÜBERLASTET?



Raus aus dem Stimmungstief mit Laif® 900 Balance!

- ✓ Mehr Lebensfreude
- ✓ Belastbarer & tatkräftiger
- ✓ Ausgeglichener & gelassener
- ✓ Wieder erholsam schlafen



Laif® 900 Balance. Wirkstoff: Johanniskraut-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 Filmtablette enthält Johanniskraut-Trockenextrakt (3 - 6 : 1) 900,0 mg (Auszugsmittel: 80 Vol.-% Ethanol). Sonstige Bestandteile: Carboxymethylstärke-Natrium, Croscarmellose-Natrium, Eudragit® E 100, hochdisperses Siliciumdioxid, Macrogol 4000, Magnesiumstearat (pflanzlich), Natriumhydrogencarbonat, Riboflavin E 101, Talkum, Titandioxid E 171. **Anwendungsgebiete:** Leichte vorübergehende depressive Störungen. **Gegenanzeigen:** Laif® 900 Balance darf nicht gleichzeitig angewendet werden mit Arzneimitteln, welche einen der folgenden Wirkstoffe bzw. einen Wirkstoff aus einer der folgenden Stoffgruppen enthalten: Immunsuppressiva: Ciclosporin, Tacrolimus zur innerlichen Anwendung, Sirolimus. Arzneimittel zur Behandlung von HIV-Infektionen oder AIDS: Indinavir, Nevirapin. Zytostatika: Imatinib, Irinotecan. Laif® 900 Balance darf nicht eingenommen werden bei bekannter Allergie gegenüber Johanniskraut oder einem der sonstigen Bestandteile. Hinweise: Ausreichende Erfahrungen über die Anwendung von Johanniskraut-Extrakten während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen nicht vor. Laif® 900 Balance soll deshalb in der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit einem Arzt angewendet werden. Laif® 900 Balance soll bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden, da für diese Patientengruppe keine ausreichenden Untersuchungen vorliegen. **Nebenwirkungen:** Selten können allergische Hautreaktionen, Magen-Darm-Beschwerden, Müdigkeit oder Unruhe auftreten. Selten kann es – vor allem bei hellhäutigen Personen – durch erhöhte Empfindlichkeit der Haut gegenüber intensiver UV-Bestrahlung (Sonnensbäder, Höhensonne, Solarium) zu Mißempfindungen (Kribbeln, Schmerz- und Kälteempfindlichkeit, Brennen) und Rötung der bestrahlten Hautareale kommen (Photosensibilisierung). Unter Umständen kann sich der Urin intensiver gelb färben. Dies ist auf den natürlichen Farbstoff Riboflavin (Vitamin B₂) der Tablettenhülle zurückzuführen und somit unbedenklich. Hinweis: Es wurden keine Studien zu den Auswirkungen auf die Verkehrstüchtigkeit und die Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen durchgeführt. **Wechselwirkungen mit anderen Mitteln:** Siehe Fachinformation. **Stand der Information:** 03/2014. **Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, 64295 Darmstadt.**