

 Naturheilkunde

Vitamin D – der Wunderstoff

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 Secosterioide. 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 Mängelscheinungen 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.

Termin

So, 30.08.2026
09:00–17:00 Uhr

Preis

155,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111300826

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 03.02.2026

Dozentin

Gina Gurgul

Durch ihre Tätigkeit und Erfahrung als Fachberaterin für Ernährungsmedizin in hausärztlicher Praxis leitet Frau Gurgul ihre Seminare an der Paracelsus-Schule sehr praxisbezogen. Kenntnisse u.a. der Biochemie und Anatomie, die sie durch ihr Studium der Humanmedizin an der Charité Berlin erwerben konnten, runden die Inhalte der Seminare ab. Insbesondere der ernährungsmedizinische, ganzheitliche Ansatz ist aus ihrer Sicht besonders wichtig, um eine erfolgreiche Beratungspraxis zu führen, die sich mit den Fragestellungen unserer derzeitigen Ernährung beschäftigt. An der Paracelsus-Schule leitet Frau Gurgul u.a. die 'Ausbildung zur/zum Ganzheitlichen Ernährungsberater/in' in Berlin und gibt Webinare, wie z.B. 'Ernährungsbedingte Erkrankungen' oder 'Ernährungsberatung für Kinder und Jugendliche'.