



»ALLE HABEN EINEN MANGEL«

Die Nephrologin Dr. med. Helena Orfanos-Boeckel zum Thema Vitamin D.

Viele Menschen hierzulande nehmen Vitamin-D-Präparate »auf Verdacht«, ohne vorherige Blutuntersuchung. Ist das sinnvoll?

Ja. In unseren Breiten haben alle einen Vitamin-D-Mangel, da sind täglich 2000 internationale Einheiten (i. E.) definitiv besser als nichts. Aber auch eine Messung ist sinnvoll. Wer in meine Praxis kommt, erhält ohne Blutuntersuchung keine Dosierungsempfehlung.

Wie viel Vitamin D brauchen Durchschnittsdeutsche pro Tag?
Statistisch betrachtet: präventiv 4000 bis 5000 i. E. Man muss natürlich auch schauen, wie groß und schwer die Person ist, welcher Hauttyp und so weiter.

Welche Symptome deuten auf einen Vitamin-D-Mangel hin?
Eine fahl-blasser, fast grünliche Haut, Infektanfälligkeit und permanente Energielosigkeit.

Wann deckt in Deutschland Sonnenlicht die Vitamin-D-Bildung?
Wenn Sie mich fragen: nie, zumal wir fast alle drinnen arbeiten und Sonnencreme benutzen. Ab LSF 10 wird kein Vitamin D gebildet. Wer mehr zu solchen Themen wissen möchte, ist mit meinem Buch »Nährstofftherapie« (Trias-Verlag) gut beraten.

BEIM ZEUS!

Den Olymp, Griechenlands höchstes Gebirge, kennen bei uns nur wenige als Wanderziel. Dabei lockt er mit guten Wegen sowie Hütten.

150 000

Besucher zieht der Olymp-Nationalpark jedes Jahr in etwa an. Er wurde im Jahr 1938 gegründet und ist der älteste von inzwischen zwölf griechischen Nationalparks.

12

Götter residieren laut griechischer Mythologie auf dem Olymp: darunter »Oberboss« Zeus, Meeresgott Poseidon, die weise Athene und die Liebesgöttin Aphrodite.

3

Meter über null startet der jährlich ausgetragene Olymp-Marathon – und endet im Hochgebirge auf stolzen 2780 Metern.

2917

Meter hoch ragt der höchste Gipfel im Olymp auf: der Mytikas. 1913 gelang dem griechischen Bergführer Christos Kakkalos und den Schweizern Fred Boissonnas und Daniel Baud-Bovy die Erstbegehung.

62

Meter misst der Deutsche Olymp im niedersächsischen Landkreis Cuxhaven. Ein knapp 27 Meter hoher Aussichtsturm verbessert den Weitblick von seinem »Gipfel«.

8

Hütten und 6 Biwaks befinden sich in dem Gebirge. Darunter ist die Giosos-Apostolidis-Hütte auf 2700 Metern die höchstgelegene.

imago images/ANE Edition

LIFEHACK DES MONATS

TROCKENEN FUSSES



Bei Wandertouren mit Zeltübernachtung empfiehlt es sich, immer ein Paar warme Socken im Schlafsack zu transportieren. Denn vor allem beim Schlafsack achtet man darauf, dass er stets trocken bleibt. So habt ihr dann im Fall von kalten beziehungsweise nassen Schuhen und Socken den trockenen Ersatz gleich griffbereit. Und könnt euch damit erst mal gemütlich in eurem Schlafsack aufwärmen.

Getty, Shutterstock