

## 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,