



**Seniorenheim und Pflegeheim
Gehard**

Hermann Gehard

+43 664 9193420
epost@gehard.at



Vitamin D

Gerade in den Wintermonaten leiden viele Menschen in unseren Breiten an einem Vitamin D Mangel. ??

Ältere Menschen ab 65 sind dabei besonders gefährdet. Das fehlende Sonnenlicht lässt sich allerdings auch gut über die Nahrung ausgleichen. Fisch, Eier, Käse und Pilze enthalten beispielsweise viel Vitamin D und lassen sich gut in die alltäglichen Speiseplan integrieren.?

