



Vitamin D – wichtig zu jeder Jahreszeit?



Vitamin D wird überwiegend durch UV-B-Strahlung der Sonne in der Haut gebildet.

In den Herbst- und Wintermonaten reicht das Sonnenlicht in unseren Breiten meist nicht aus, um die Speicher ausreichend zu füllen. Deshalb kann in dieser Zeit eine zusätzliche Einnahme sinnvoll sein.

Vitamin D ist wichtig für stabile Knochen, da es den Kalzium- und Phosphatstoffwechsel reguliert. Außerdem unterstützt es die Muskelkraft und das Immunsystem.

Von März bis Oktober kann die körpereigene Bildung grundsätzlich ausreichen, wenn man sich regelmäßig im Freien aufhält. Oft genügen dafür 10–20 Minuten Sonne auf Gesicht und Armen, abhängig vom Hauttyp.

Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor reduziert jedoch die Vitamin-D-Bildung, bleibt aber aus Hautkrebsschutz-Gründen unbedingt notwendig.

Wer wenig Sonne bekommt oder Risikofaktoren hat, kann auch im Sommer niedrig dosiert supplementieren – idealerweise nach ärztlicher Rücksprache.

Vielen Dank!

An dieser Stelle möchten wir uns bei den korporativen Mitgliedern unseres Vereins ganz herzlich bedanken. Die zum Teil bereits lange bestehende Zusammenarbeit ist für die FA-CED sehr wertvoll und wichtig.

Unser Dank geht an:

Abbvie Deutschland GmbH & Co. KG

Alfasigma Deutschland GmbH

Amgen GmbH (Beratervertrag)

Celltrion Healthcare Deutschland GmbH

Ferring Arzneimittel GmbH

Janssen Cilag a Johnson & Johnson Company

Lilly Deutschland GmbH

Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG



Unsere nächsten Termine:

08.09.26: CED in 60 Minuten: CED und Ernährungstrends

25.09.26 – Frankfurt: 13. Post N-ECCO

Die-QR Codes zur Anmeldung und weitere Infos findet ihr auf unserer Homepage



Souverän bei schwierigen Patienten, Chefs, Kolleg*innen im Gesundheitswesen

In einer Arztpraxis gehören ungeduldige Patienten, gestresste Chefs oder gereizte Kolleg*innen leider zum Alltag. Entscheidend ist, in solchen Situationen souverän zu bleiben und sich nicht auf das emotionale Niveau des Gegenübers herabziehen zu lassen. Wer zurückschießt, verschärft den Konflikt meist nur. Deshalb lautet die wichtigste Regel: ruhig bleiben und nicht persönlich nehmen, was gesagt wird. Häufig steckt hinter Wut oder Unfreundlichkeit Angst, Stress oder Überforderung – etwa die Sorge vor einer Diagnose oder beruflicher Druck. Wer versucht, die Perspektive des anderen zu verstehen, kann sein eigenes Verhalten bewusster steuern und Situationen entschärfen.

Hilfreich ist es, dem Gegenüber „den Wind aus den Segeln zu nehmen“, indem man Verständnis zeigt und sachlich reagiert. Eine ernst gemeinte Entschuldigung für die Situation – nicht für die eigene Person – signalisiert Professionalität und beruhigt. Gleichzeitig sollte man den Patienten oder Gesprächspartner in eine mögliche Lösung einbeziehen, etwa durch eine konkrete Frage. Trotz aller Freundlichkeit gilt jedoch: Respektloses Verhalten muss nicht geduldet werden. In heftigen Situationen ist es wichtig, klare Grenzen zu setzen, ruhig, aber bestimmt den Ton zu benennen und notfalls das Gespräch zu beenden.

Um emotional stabil zu bleiben, können innere Bilder helfen, sich gedanklich abzugrenzen und Angriffe nicht an sich heranzulassen. Langfristig geht es darum, Gelassenheit zu entwickeln, Energie nicht an Unveränderbares zu verschwenden und Kritik mit Größe zu begegnen. Wer Selbstreflexion übt, versteht sowohl andere als auch sich selbst besser – und gewinnt dadurch Sicherheit im Umgang mit schwierigen Menschen.

www.mfa-mal-anders.de/magazin/artikel/souveraen-bei-schwierigen-patienten-chefs-kollegen



Der Fa-CED Vorstand