



Vitamin D3 – Schlüsselvitamin für ein starkes Immunsystem

Haben Sie in diesem Herbst schon daran gedacht, wieder regelmäßig Vitamin D3, das „Sonnen-Vitamin“ zu nehmen? Jetzt wird es Zeit, denn allmählich erschöpft sich der Vorrat, den unser Körper während des Sommers angelegt hat. Ohne Sonne auf der Haut kann unser Körper kein Vitamin D3 selbst produzieren und zehrt deshalb von den vorhandenen Vorräten.

Fragen Sie sich selbst: wieviel Zeit können Sie im Sommer draußen verbringen? Wieviel Zeit hat also Ihr Körper, Vitamin D3 selbst zu produzieren? Vermutlich weniger als Sie sich wünschen.

Glücklicherweise kann Vit. D3 auch substituiert, d.h. eingenommen werden. So können wir den Winter überbrücken und unser Immunsystem damit entscheidend stärken.

Das ist übrigens keine neue Erkenntnis, dass in unseren Breiten Vitamin D3 Mangelware ist. Die medizinische Forschung erkannte schon lange, dass hinter Rachitis, die früher weit verbreitet war, ein Vitamin D-Mangel stand. Die Kinder bekamen Lebertran verabreicht, der manchmal sogar in den Schulen verteilt wurde. Erwachsene schworen ebenfalls auf den täglichen Löffel Lebertran. So mancher Patient und manche Patientin erinnern sich bei diesem Thema an ihre Oma, die immer noch täglich Lebertran zu sich nahm und richtig alt wurde.

Dieser Fischlebertran kam vor ca. 20 Jahren in die Kritik, weil man feststellte, dass dieser schwermetallbelastet war als Folge der steigenden Schwermetallbelastung der Meere und damit der Fische. So geriet das Thema „Vitamin-D-Mangel“ in den Hintergrund.

Heutzutage werden Säuglinge in den ersten Lebensmonaten seitens des Kinderarztes gut mit Vit.D versorgt, aber sobald die Vit.D-Gabe endet, wird der Mangel bald nachweisbar.

Es ist unter anderen dem Allgemeinmediziner Dr. Raimund von Helden zu verdanken, dass die Bedeutung der guten Versorgung des Körpers mit Vit. D3 wieder in den Fokus gerückt wurde.

Allerdings gibt es heute deutliche Unterschiede, was als ausreichende bzw. gute Versorgung des Körpers mit Vit. D3 anzusehen ist. Die Normwerte werden von 30 – 70 ng/ml bis zu 100 – 250 nmol/l von Labor zu Labor unterschiedlich angegeben.

Die Umrechnung ist folgendermaßen: 1 ng/ml = 2,5 nmol/l.

Das heißt, das erste Labor geht von 75 – 175 nmol/l aus, das zweite Labor – wie oben angegeben – von 100 – 250 nmol/l. Manche Ärzte akzeptieren darunter liegende Werte als völlig ausreichend. Andere gehen davon aus, dass nicht nur die Knochengesundheit, sondern wirklich alle Körperzellen auf Vit.D3 angewiesen sind, um optimal arbeiten zu können und streben hohe Vit.D3-Speicher an.

Wenn Sie genau über Ihren Vitamin-D3-Speicher Bescheid wissen wollen, sollten Sie Ihren 25-OH-D3, also Ihren Vit.D3-Speicher im Blut bestimmen lassen. Nur dieser Wert ist wirklich aussagekräftig. Ohne UVB-Bestrahlung der Haut und ohne Vitamin-D-Zufuhr sinkt der 25-OH-D3-Wert um 10 – 30 Prozent pro Monat, also im Schnitt um 20 Prozent.



Ich empfehle Ihnen also sehr, während der Wintermonate Vit.D3 zuzuführen. Am besten als geschmacksneutrale ölige Tropfen, wodurch das Sonnenvitamin besser von Ihrem Körper aufgenommen wird als über Tabletten.

Vit.D3 wird von vielen seriösen Firmen angeboten und sollte im Winterhalbjahr mit ca. 5.000 i.E. pro Tag zugeführt werden, vorausgesetzt es ist nicht schon ein Mangel vorhanden.

Literatur Empfehlungen:

Gesund mit der Kraft der Natur – 4 Methoden, ihr körpereigenes Vitamin D zu aktivieren

Dr. med. Raimund von Helden

riva Verlag

Gesund in sieben Tagen – Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie

Dr. med. Raimund von Helden

Hygeia-Verlag

Nehmen Sie sich die Zeit, diese wertvollen Informationen in Ruhe zu lesen. Es geht um nichts weniger als Ihre Gesundheit.

Oder hören Sie sich den Vortrag von Prof. Dr. Jörg Spitz über Vit.D3 bei YouTube an, der sehr unterhaltsam wichtige Informationen (auch zum Thema Kinder) über das Sonnen-Vitamin vermittelt.

Nachfolgend ein paar Beispiele, um die Wirkungsweise von Vitamin D zu verdeutlichen:

Bei anhaltender **Energielosigkeit** und kraftraubender **Müdigkeit** mit eventuell auftretenden **Muskelkrämpfen** in Beinen und **Rückenschmerzen** hilft eine Vitamin D-Therapie, die Energiespeicher wieder zu füllen und alle Symptome zu beseitigen. Die Beschwerden werden oft schon ab dem ersten Tag der Einnahme gelindert.

Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Aufmerksamkeitsprobleme und **Hyperaktivität** werden durch die Einnahme von Vit.D deutlich gemindert und die behandelten Patienten berichten, dass sie wesentlich besser konzentrieren können und dadurch leistungsfähiger sind.

Vit.D ist auch das Mittel der Wahl bei **Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen, Migräne** und auch bei **Depressionen** hebt es die Stimmung und hilft dabei, wieder beschwerdefrei zu werden und sich nicht weiter einschränken zu lassen.

Das sind nur einige Beispiele, bei denen eine Vit.D-Therapie helfen kann.

Kommen Sie gut durch die kalte Jahreszeit. Bei Bedarf kann Ihr Immunsystem auch homöopathisch gestärkt werden.

Von Herzen grüßt Sie

Ute Wöhlert