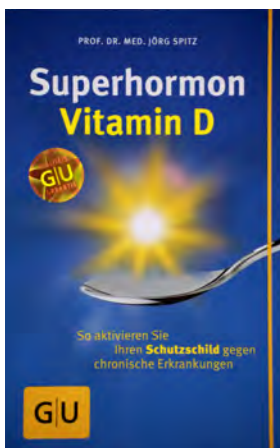


Wie erhalte ich mein Vitamin D?

Lebensmittel leisten leider kaum einen Beitrag an die D3-Versorgung. Die Mehrheit der Schweizer Bevölkerung sollte heute, mindestens im Winter, das D3 supplementieren.

Kauf Tipp D3: Am besten kaufen Sie konzentrierte Vitamin-D3-Tropfen, mit hochwertigen pflanzlichen Ölen wie z.B. Traubenkernöl. Sanddornfruchtflöschli soll die Aufnahme von Vitamin D3 im Körper zusätzlich erhöhen.



Literaturtipps

Superhormon Vitamin D

Prof. Dr. med. Jörg Spitz

Tipps vom Experten, wie Sie Ihren **Schutzschild gegen chronische Erkrankungen** selber und ganz einfach aktivieren können. Gesundheitsprävention pur, erst noch sehr preiswert.

Sie erfahren konkret, wie Sie D3 nutzen können zur Prävention und wie Sie die **Heilungschancen bei chronischen Erkrankungen verbessern** können.

GU-Verlag Stuttgart, 128 Seiten

Anzeige: **Online mit 20% Rabatt bestellen bei vitapowershop.ch**



Vitamin K – ein altes Vitamin in neuen Licht

Prof. Dr. med. Klaus Kisters und Dr. Uwe Gröber

Hochspannender Patientenratgeber. Mit vielen Tipps, Tabellen, Bildern, Grafiken und Erläuterungen.

Gut erklärt, wie Sie effizient und kostengünstig Ihre Knochen stärken, Ihre Blutgefässe schützen und Ihre Lebensqualität verbessern können.

WVG Stuttgart, 23 Seiten

Anzeige: **Online mit 20% Rabatt bestellen bei vitapowershop.ch**



Wie erhalte ich mein Vitamin K2?



Was leistet die Ernährung bei K2?

In pflanzlichen Lebensmitteln, ausser in Natto, kommen keine grösseren Mengen an Vitamin K2 vor. Aber nur lang fermentiertes Natto liefert reichlich K2.

Eigelb und Milchprodukte (Butter, Rohmilch, Käse) liefern nur wenig Vitamin K2. Dieses wird mehrheitlich im Darm von Tieren gebildet; wenig auch im menschlichen Darm.

Früher waren Milchprodukte die K2-Hauptlieferanten. Aber diese enthalten heute wegen der üblichen Tierfütterung kaum mehr K2. **Heute muss man mehr oder weniger auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen.**

Kauf Tipp Vitamin K2

Am besten kaufen Sie konzentrierte Vitamin K2-Tropfen, kombiniert **mit hochwertigen pflanzlichen Ölen** wie z.B. Hagebuttenöl. Beachten Sie, dass **Vitamin K2 unbedingt als MK-7 und in Transform vorliegt**. Ansonsten bleibt das Vitamin K2 wirkungslos. Tropfen haben sich gut bewährt.

Quellen- / Literaturangaben zu dieser Broschüre

Die beim Erarbeiten dieser Broschüre verwendeten Literaturquellen, Weblinks und Bücher finden Sie unter folgendem Link: infovita.ch/quellen unter *Gesund mit D3 & K2*

Resumé Einnahme D3 und K2

	Vitamin D3	Vitamin K2
Kinder	1'000 IE / 11 kg Körpergewicht.	15 bis 40 µg, je nach Alter. Siehe Seite 3.
Erwachsene	Sommer: je nach Alter, Hautfarbe, Sonnenexposition. Winter: Ab 4'000 IE.	siehe Risikogruppen auf Seite 3. Offizielle Tagesdosis: 75 µg Vitamin K2.
ab 60	D3 im Sommer: 2'000 bis 4'000 IE. D3 im Winter: 4'000 bis 7'000 IE.	65 bis 80 µg; bei Osteoporose bis 240 µg Vitamin K2.

infovita
Damit es Menschen gut geht.

1. Auflage 2020

Gesund mit D3 & K2

Stark gegen Demenz, Erkältung, Grippe, Allergien, Diabetes, Herzinfarkt und Osteoporose

Intelligente Lösungen aus der Natur

Effizient, preiswert, stark: Vitamine D3 / K2

Josef Kreuzer | Vitamin D ist ein Multitalent. Geschätzte 25% des D3 sorgen für stabile Knochen (bessere Calciumaufnahme). Diese D3-Art kann der Körper speichern.

Der grösste Teil des Vitamins D3 benötigt der Körper für ein starkes Immunsystem. Dieses müssen wir täglich neu zuführen, der Körper kann es nicht speichern!

Multitalent – Vitamin D3

Leistet einen gesicherten, wichtigen Gesundheitsbeitrag:

- **stärkt das Immunsystem.** Eingedrungene Bakterien und Viren werden erkannt und bekämpft.
- **verringert Risiko für Erkältungen und Grippe.**
- Bei **Corona** z.B. hat D3 höchste Priorität. 8'000 - 10'000 IE pro Tag. D3 umhüllt das Virus und **stoppt die Infizierung.**
- **kräftigt die Knochen und die Muskulatur** und senkt das Risiko für Frakturen und Osteoporose.
- **verbessert die Stimmung** bei depressionsanfälligen Menschen und ist wichtig für die Psyche.
- präventiv gegen **Allergien**. Allergiker haben oft D3-Mangel.
- hilft das **Krebsrisiko zu senken.**
- hat **positiven Einfluss auf die Gesundheit der Blutgefässe.** Senkt kardiovaskuläre Sterblichkeit und Blutdruck.



- D3 verstärkt Barriere-Funktion der Haut, hilft bei Psoriasis und atopischer Dermatitis.
- **schützt die Nervenzellen und hilft so gegen Multiple Sklerose, Alzheimer und Parkinson.**
- **D3-Mangel ist ein Grund für viele chronische Erkrankungen.**

Das Partner-Vitamin K2 sorgt dafür, dass das Calcium in die Knochen und Zähne transportiert und dort eingebaut wird. **Die beiden Vitamine D3 und K2 leisten zusammen Grossartiges für unsere Gesundheit!**

Eiligen Lesern empfehlen wir das Resumé auf Seite 4 und Seite 3 mit den D3- und K2-Risikogruppen.

Geheimtipp: Vitamin K2

Ideal ergänzend zum Vitamin D3 wirkt das erst kürzlich entdeckte Vitamin K2. Viele Funktionen von D3 ergeben sich nur im Zusammenwirken mit Vitamin K2, das die Forscher erst 1997 gefunden haben.

Gesichert sind bisher **die folgenden Wirkungen:**

- **K2 transportiert Calcium aus dem Blut in die Knochen und Zähne**, fördert die Knochenneubildung und hilft bei Osteoporose. Risiko für Hüftbrüche sinkt massiv.
- **baut Calciumablagerungen ab** – sowohl in den Blutgefässen als auch in anderen Geweben, wo sie nicht hin gehören. Das Risiko für Herzerkrankungen nimmt um 57% ab, das Risiko für Arterienverkalkung (Arteriosklerose) sinkt um 52%. K2 hilft auch gegen Krampfadern.
- **unterstützt den Zuckerstoffwechsel bei Diabetikern.** Steigert Insulinproduktion und Empfindlichkeit der Zellen auf Insulin. K2 reduziert das Risiko für Diabetes Typ 2 und mindert die Schwere der Krankheit.
- wirkt schützend und prophylaktisch bei Alzheimer.
- **unterstützt die Funktion der Niere** – besonders bei Dialyse-Patienten.
- **macht das Knochengestüt elastischer** bei der Geburt und regelt später den Aufbau des Knochengestüttes.
- hilft **Rachitis** verhindern, wenn Kinder K2 zusammen mit Vitamin D3 einnehmen; bei Babies via Mutter. Siehe S.3.
- Spannend ist der Fakt, das K2 **Spangen vermeiden** hilft und die Entwicklung eines **guten Gebiss** fördert.
- spielt zusammen mit Vitamin D3 eine wichtige Rolle bei der Prävention/Heilung u.a. von Krebs, Alzheimer, Parkinson, Multiple Sklerose und rheumatoider Arthritis.

Impressum / Disclaimer: Institut für Gesundheitsförderung, Infovita GmbH, Postfach, 3360 Herzogenbuchsee. www.infovita.ch.

Autoren: Josef Kreuzer | Michael Burger. Layout: Judith Niggli | Michael Burger. Bilder: Depositphotos.com, fotolia.com, shutterstock.com, stock.adobe.com

Es sind alle Anstrengungen unternommen worden, um sicher zu stellen, dass die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen vollständig und korrekt sind. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass es weder dem Institut noch dem Autor darum geht, dem einzelnen Leser/in ärztliche Ratschläge zu erteilen oder für sie ärztliche Dienstleistungen zu vollbringen. Die in dieser Schrift vorliegenden Ideen, Verfahren und Vorschläge ersetzen keinesfalls eine ärztliche Beratung durch Ihren Hausarzt. Weder Autor noch Herausgeber und deren Mitarbeiter / Institut / Verlag können für eventuelle Nachteile, Schäden oder Verluste, die aus den im Ratgeber vorliegenden praktischen Hinweise resultieren, eine Haftung übernehmen. Sofern in dieser Broschüre eingetragene Warenzeichen oder Handelsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen. Wir haften nicht für die Inhalte der aufgeführten Quellen (Studien, Bücher, Webseiten, Links und so weiter). Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. © Copyright beachten. Vervielfältigung, auch auszugsweise ist nur mit Genehmigung der Infovita GmbH erlaubt.

Vitamin D gilt als **natürliches Multitalent**, um **effizient und sehr preiswert zahlreichen Krankheiten vorzubeugen**. Es **aktiviert einfach und nachhaltig Ihr Immunsystem**.

Vitamin D3-Mangel ist häufig

Gründe für Vitamin-D-Mangel im Sommer

Sonnencreme: Bereits ein Lichtschutzfaktor 10 reduziert die D-Synthese in der Haut um 90%. Sonnenschutz-Bekleidung und das Meiden der Sonne gelten als weitere Ursachen für D3-Mangel. Die Haut stets mit Vernunft der Sonne aussetzen.

Man vermutet, dass **Weichmacher** und Zusätze in Sonnenschutzmittel die Fähigkeit der Haut zur D-Bildung reduzieren. **Senioren** produzieren bis 75% weniger Vitamin D3 über die Haut.



Winter: Bis 90% der Menschen leiden Mangel

Im Winter leiden laut Prof. Kisters 80-90% der Mitteleuropäer unter Vitamin-D-Mangel oder einer unzureichenden Versorgung. Ab Oktober bis Ende März ist die UV-B-Strahlung bei uns zu schwach, die Haut kann kein Vitamin-D bilden. **D3-Tropfen als Nahrungsergänzungsmittel sind hier sinnvoll!**

Ärztin: D3 gegen Infektionen



Wie wirksam Vitamin D bei Infektionen ist, zeigen die früheren Höhenkliniken: ... Sonneneinstrahlung ... ermöglicht ... Vitamin-D3-Bildung. **Wenn eine so schwere Krankheit wie Tuberkulose durch Vit. D beeinflussbar war, warum wird das Thema angesichts von Covid-19 (Corona) kaum beachtet?** Dr. med. K. Hirschi

Einnahme von Vitamin D3

Allgemeine Empfehlungen

Beginnen Sie mit 4'000 IE gemäss Prof. Spitz. Steigern Sie bei Bedarf langsam bis auf 8'000 IE. **Bei 60-70 kg Körpergewicht gelten 4'000 IE als tägliches Minimum.**

Wichtig: Wer Vitamin D3 hochdosiert einnimmt, tut dies nur in Absprache mit dem Arzt. Es empfiehlt sich gleichzeitig Vitamin K2 einzunehmen, damit das vermehrt aufgenommene Calcium in die Knochen gelangt.

Empfehlungen für Sommer und Winter



Sommer: Täglich kurze Sonnenbäder ohne Sonnenschutz. Schon **5 Min. „Gesicht und freie Arme“ bringen 1'000 IE.** Im Sommer je nach Alter, Beruf, Hautfarbe, täglicher Sonnenexposition und Übergewicht 0 bis 4'000 IE Vit. D3.

Winter: Zusätzlich tägliche Einnahme von Vitamin-D3 ist für die Meisten notwendig: 4000 IE pro Tag, am besten in Tropfenform.

Viele leiden unter K2-Mangel

Die Uni Maastrich geht davon aus, dass viele Menschen mit Vitamin K2 nicht ausreichend versorgt ist.

Gewisse Darmbakterien in Mensch und Tier können Vitamin K2 in kleinen Mengen bilden, siehe Seite 4.

Einnahme von Vitamin K2

Die normale Tagesdosis von K2 beträgt 75 µg, bei Osteoporose beträgt sie 120 bis 240 µg / Tag. Mehr über K2-Risikogruppen und Einnahmeempfehlungen: Seite 3, rechts.

Auf Grund der heutigen Mangelversorgung sind die **Vitamin D3 und K2 fast ein Muss.** Wir empfehlen reine K2-Tropfen und separat D3-Tropfen zu kaufen. Weil Vitamine D3 und K2 individuell dosiert werden müssen / unterschiedlich sind. Sie können beide Vitamine zusammen unbedenklich mit dem Frühstück oder pur einnehmen.

Wichtig: Magnesium & Calcium

Achten Sie auf gute **Magnesium UND Calcium-Versorgung** – am besten in der Form als Carbonate. **Magnesium ist bei vielen Prozessen nötig, u.a. für die Aktivierung von Vitamin D3,** so dass dann mit der aktivierten Form Calcium aufgenommen werden kann. Nebenrollen spielen dabei auch noch ausreichend Magensäure und Zink.



Empfehlenswert ist u.E. eine Mischung aus vor-sintflutlichen Korallen, heute untertag abgebaut: **Urminerale mit Calcium und Magnesium im perfekten Verhältnis von 2:1 – so wie es der Körper benötigt.**

Urminerale haben einen zweifachen Nutzen: A) Liefern Mineralien zum Aufbau. B) Unterstützen den Körper beim Entsäuern. Urminerale sind naturrein, laborgeprüft, einzigartig und natürlich.

Urminerale in Carbonatform eignen sich sehr gut zur Entsäuerung übersäuerter Zellen. Und sie helfen dem Körper viele Probleme selbst zu lösen und zu überwinden. Sie unterstützen einen gesunden Zellstoffwechsel.

Vitamin D3 – die Risikogruppen

Schwangere, Stillende, Kinder



Schwangeren empfiehlt Prof. Spitz 4'000 IE, u.a. auch zur Senkung des Risikos für Wochenbett-Depressionen. Stillende sollten 6'000 IE einnehmen. Kinder je 11 kg/1'000 IE.

Menschen mit verschiedenen Erkrankungen



Bei Osteoporose, Depressionen, Immunschwäche, Krebs, Allergien, rheumatischen Erkrankungen oder Demenz empfehlen Wissenschaftler heute unbedingt die Einnahme von Vitamin D3.

Ältere Personen ab 60 Jahren brauchen D3



Im Alter nimmt die Produktion von D3 über die Haut massiv um bis 75 Prozent ab. Dosierung für Senioren: Im Sommer mind. 2'000 bis 4'000 IE, im Winter besser 4'000 bis 7'000 IE.

Büro-Berufe, Verkäufer, Manager brauchen D3



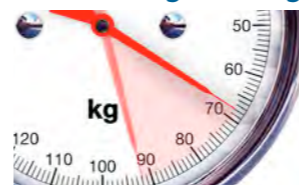
Viele arbeiten heute hinter Fenstern mit Kunstlicht. Pausen verbringt man meist drinnen. Abends nach der Arbeit kann D3 kaum über die Haut gebildet werden. Empfehlung: 2'000 bis 5'000 IE.

Dunkelhäutige Menschen brauchen mehr D3



Sie leiden unter der bei uns eher flachen und für sie ungewohnt milden Sonneneinstrahlung. Dunkelhäutige brauchen mehr Sonnen-Zeit um D3 zu bilden. Supplementierung: 3'000 bis 7'000 IE.

Übergewichtige Menschen sind oft unterversorgt



Haben ein doppeltes Risiko einer Unterversorgung im Vergleich zu Normalgewichtigen, weil D3 sich gerne im Fettgewebe ablagert und dort „verloren“ geht. Supplementierung: 3'000 bis 7'000 IE.

Vitamin D für mehr Brainpower & gegen Demenz



Die intellektuelle Leistung des Gehirns ist laut Professor Spitz bei guter D-Versorgung doppelt so hoch wie bei einem D-Defizit. Einnahme angepasst an Alter und Saison: 2'000 bis 7'000 IE.

Vitamin K2 – die Risikogruppen

a) K2 für Schwangere, Stillende und Kinder

- Schwangere und Stillende: 75 µg / Tag
 - Babies* 0-4 Mte: 4 µg / Tag | 4-12 Mte: 10 µg / Tag
 - Kids 1-4 Jahre: 15 µg / Tag | 4-7 Jahre: 20 µg / Tag
 - Kids 7-10 Jahre: 30 µg / Tag | 10-13 Jahre: 40 µg / Tag
 - 13-15 Jahre: 50 µg / Tag | > 15 Jahre: min. 60 µg / Tag
- * Wenn Baby nicht gestillt. Am besten nehmen Stillende mind. 75 µg / Tag. Das Baby erhält via Muttermilch die richtige Menge.



b) K2 für ältere Personen ab 60

Laut DGE: Frauen 65 µg /Tag und für Männer 80 µg /Tag.

c) Osteoporose

Bis zu 240 µg Vit. K2 / Tag. In Kombination mit 4'000 – 8'000 IE Vit. D3 und z.B. Calcium-Magnesium-Urminerale.

d) Arthrose

Mind. 10% der Arthrosepatienten haben Calciumablagerungen in den Gelenken. Hier ist Vitamin K2 ganz wichtig.

e) Diabetes mellitus, Studie mit K2

Einnahme von 3x 30 µg K2 / Tag erhöht Insulinproduktion und Insulinempfindlichkeit deutlich. Ein Versuch lohnt sich.

f) Menschen, die hochdosiert D3 nehmen

Wer langfristig 10'000 IE oder mehr D3 einnimmt, sollte die regelmässig K2 einnehmen. Durch D3 nimmt der Körper viel mehr Calcium auf, K2 bringt es an die richtigen Stellen.

g) Arteriosklerose

K2 senkt das Risiko für eine starke Arterienverkalkung um 52%.

Studie: Vitamin K2 senkt Risiko für Herzinfarkt

Eine holländische Studie zeigt auf, wie wichtig eine ausreichende Versorgung mit K2 ist. Je mehr Vitamin K2 man täglich einnimmt, desto geringer ist das Risiko für Herzinfarkte.

