

Vitamin D

gegen Depression, Immunschwäche,
Osteoporose, Demenz und Arthritis

Intelligente Lösungen aus der Natur

Vitamin D – um gesund zu bleiben

Michael Burger | Das Sonnenvitamin D3 leistet einen gesicherten, wesentlichen Gesundheitsbeitrag zur Stärkung des Immunsystems und zum Erhalt gesunder Knochen (Osteoporose). Und es senkt das Demenzrisiko.

Vitamin D3 verbessert die Stimmung bei depressionsanfälligen Menschen und ist wichtig für die Psyche. Es

wirkt präventiv gegen Allergien und hilft das Krebsrisiko zu senken. Vitamin D3 hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit der Blutgefäße und ist lebensnotwendig.

Gilt als Multitalent, um effizient und preiswert zahlreichen Krankheiten vorzubeugen und um die Abwehrkräfte zu erhöhen. Heute ist D3 fast ein Muss, wir sagen Ihnen weshalb.

Vitamin-D-Mangel ist häufig

Im Sommer stammt das meiste Vitamin D aus der körpereigenen Produktion durch die Sonnenbestrahlung der Haut. Im Sommer ist die Mehrheit der Bevölkerung genügend mit Vitamin D versorgt. Trotzdem gibt es immer mehr Menschen, die auch im Sommer einen zu tiefen Vitamin-D-Spiegel haben.

Gründe für den Vitamin-D-Mangel im Sommer

Sonnencreme: Ein Lichtschutzfaktor 30 reduziert die Vitamin-D-Synthese in der Haut um 95%! **Sonnenschutz-Bekleidung,** das **Meiden der Sonne** wegen jahrelanger Hautkrebswarnung. Zudem vermutet man, dass durch Weichmacher aus Kunststoff und Zusätzen in Sonnenschutzmittel die **Fähigkeit der Haut zur D-Bildung nachlässt.**

80–90% leiden im Winter unter Vit.-D-Mangel

Im Winter leiden laut Prof. Kisters **80-90% aller Menschen in Mitteleuropa unter Vitamin-D-Mangel oder einer unzureichenden Versorgung.** Ab Oktober bis März ist die UV-B-Strahlung bei uns zu schwach, die Haut kann kein Vitamin-D bilden.

Fazit

Die Ergänzung mit z.B. **D3-Tropfen** ist heute für die Meisten dringend notwendig, insbesondere im Winterhalbjahr.

Erklärung

I.E. = gebräuchliche Abkürzung für internationale Einheiten, Mengenangabe von D3. 1000 I.E. = 25 µg Vitamin D3.

Die grössten Risikogruppen

Schwangere, Stillende, Kinder

Schwangeren empfiehlt Prof. Spitz 4'000 I.E.; senkt Risiko für Wochenbett-Depression. Stillende: 6'000 I.E. Kinder je 11 kg / 1'000 i.E.



Menschen mit diversen Krankheiten

Bei **Osteoporose, Depressionen, Immunschwäche, Krebs, Allergien, Rheuma** empfehlen Wissenschaftler heute Vitamin D3.



Ältere Personen ab 60

Im Alter nimmt die Produktion von D3 über die Haut um bis 75% ab. Dosierung: Sommer mind. 2'000; Winter mind. 4'000 I.E.!



Büro-Berufe, Verkäufer, Manager

Die meisten Menschen arbeiten heute hinter Fenstern. Die Pausen verbringt man drinnen. D3 wird zur Mangelware.



Dunkelhäutige Menschen

Leiden unter der bei uns eher flachen Sonneneinstrahlung. Denn sie brauchen mehr Zeit um D3 zu bilden als Hellhäutige.



Übergewichtige

Haben ein doppeltes Risiko einer Unterversorgung im Vergleich zu Normalgewichtigen. Unbedingt D3 supplementieren.



Vitamin D gegen Demenz & Co

Die intellektuelle Leistung des Gehirns ist laut Prof. Spitz bei guter D-Versorgung doppelt so hoch wie bei einem D-Defizit.



Aktuelle Erkenntnisse

Aufgrund neuerer Studien empfehlen einige Wissenschaftler heute **täglich 7000 bis 9000 internationale Einheiten**. Beginnen Sie mit 4000 i.E. gemäss Prof. Spitz. Steigern Sie bei Bedarf langsam die Dosierung. Bei 60-70 kg Körpergewicht werden 4000 i.E. als tägliche Mindestmenge angesehen.

Vitamin D3 – zu Unrecht vermehrt in der Kritik

Offiziell werden in der Schweiz aktuell 800 i.E. empfohlen. Wir stellen fest, dass sich nun Gegenstimmen gegen eine höhere D3-Dosierungen mehren. Natürlich kann man mit Vitamin D übertreiben, aber Professors Spitz Empfehlung (4000 i.E.) ist aus unserer Sicht eher konservativ. **Wichtig:** Hochdosiert nur in Absprache mit dem Arzt. **In diesem Fall unbedingt Vitamin K2* dazu nehmen.**
* **Vitamin K2** ist notwendig, damit das vom Körper aufgenommene Calcium in die Knochen / Zähne gelangt.

Wie erhalte ich mein Vitamin D?

Vitamin-D-Synthese über die Haut

Wenn ein junger, hellhäutiger Erwachsener sich im Sommer 15-30 Minuten über Mittag an der Sonne aufhält, kann die Haut via Sonne 10'000 bis 40'000 i.E. bilden. **Dunkelhäutige Menschen und Senioren brauchen mehr Zeit an der Sonne, um die gleiche Menge an Vitamin D3 zu bilden.** Der Körper kann Vitamin D3 speichern, sofern davon im Sommer ausreichend gebildet wird; als Vorrat für den Winter. Die Sonne ist ein Naturheilmittel, muss aber dosiert werden!

Was leistet die Ernährung?

Die Ernährung leistet nur einen **sehr kleinen Beitrag an die D3-Versorgung**. Um auf 4000 i.E. zu kommen, müssten Sie täglich 600 g wilden Lachs oder 10 kg Eier oder 10-12 Avocados oder 8,3 kg Butter oder 410 g sonnengetrocknete Austernpilze essen. Hinzu kommt, dass die meisten Lebensmittel gar kein Vitamin D enthalten.

Ergänzung der Nahrung durch z.B. D3-Tropfen

Um eine gute Vitamin-D3-Versorgung zu haben, kommt die grosse Mehrheit der Schweizer Bevölkerung nicht darum herum, das Sonnenvitamin **D3 mittels einer Nahrungsergänzung zu supplementieren**. Ideal mit D3-Tropfen.

D3 als Prävention und Teil der Therapie

Gratis-Download von infovita.ch

Übersicht über zahlreiche Krankheiten, die mit einem Vitamin-D-Mangel in Zusammenhang gebracht werden. Mit Tipps, Empfehlungen und Wissen rund um Vitamin D.
www.infovita.ch/ratgeber/fachwissen

Empfehlungen

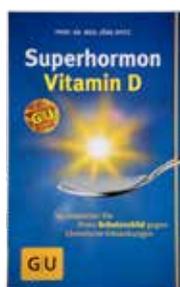
- ✓ Wenn möglich **im Sommer tägliche kurze Sonnenbäder ohne Sonnenschutz**. Schon 5 Min. „Gesicht und freie Arme“ bringen 1'000 i.E.! Exposition am Hauttyp angepasst. Haut langsam an die Sonne gewöhnen.
- ✓ **Winter: Die zusätzliche tägliche Einnahme von Vitamin-D3 scheint notwendig zu sein:** Professor Spitz empfiehlt 4000 i.E.; andere Wissenschaftler 7'000 bis 9'000 i.E. Vitamin D3 pro Tag. Ideal als Tropfen.
- ✓ **Im Sommer zusätzlich:** Je nach Alter, Beruf, Hautfarbe und täglicher Sonnenexposition 0 bis 4'000 i.E.!
- ✓ Empfehlungen für Kids, Schwangere, Stillende, Senioren, Büroberufe und Dunkelhäutige -> vorne



Welches Vitamin-D-Präparat soll ich kaufen?

Am besten kaufen Sie konzentrierte **Vitamin-D3-Tropfen, kombiniert mit hochwertigen pflanzlichen Ölen** (z.B. Traubenkernöl). Forscher berichten, dass **Sanddornfruchtfleischöl** die Aufnahme von D3 im Körper zusätzlich erhöht.

- ✓ K2, C
- ✓ Berat
- ✓ Stori
- ✓ Ev. EF
- ✓ Dr. Ve
- dien,
- ✓ Dafrü
- chen
- ✓ ev be



Literaturtipp

Aktivieren Sie Ihren Schutzschild gegen chronische Erkrankungen!
Superhormon Vitamin D, Prof. Dr. med. Jörg Spitz. Leicht verständlich und kompakt. Kurze, spannende Kapitel.

Erhältlich im www.vitapowershop.ch

Quellenangaben

1. Spitz Jörg: Superhormon Vitamin D, GU-Verlag, München
2. Kisters Klaus, Gröber Uwe: Vitamin D – die Heilkraft des Sonnenvitamins, Wissenschaftliche Verlagsanstalt Stuttgart, Stuttgart
3. Richard Hobday: Sonnenlicht heilt. VAK Verlag Kirchzarten
4. Aus VITAMIN D: Fragen und Antworten, Juni 2012 vom Eidgenössischen Departement des Innern EDI
5. www.de.wikipedia.org/wiki/Cholecalciferol#Einfluss_des_Sonnenstandes
6. www.derstandard.at/2000035694020/Vitamin-DViele-Menschen-unterversorgt
7. www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/sendung/2012/sonne-100.html
8. www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-sonnenmilch-ia.html