



Einnahme, Tipps

- **Immunschwäche:** Fehlt Vitamin D, stellen Killerzellen ihre Aktivität ein. Das Immunsystem wird schwach.
- **Grippe:** Ab 2000 IE tritt die Grippe kaum auf (Studie).
- **Krebs:** Verschiedene Studien zeigen, dass Vitamin D entscheidend im Kampf gegen Krebs (Prävention und Therapie) ist. Risiko sinkt um bis zu 77%.
- **Depressionen:** Vitamin D verbessert Stimmung bei depressionsanfälligen Pers.!
- **Osteoporose:** Risiko für Knochenbruch sinkt bei täglicher Einnahme um 9-14%. Wichtig ist die Kombi mit Vitamin-K2. → S. 22
- **Allergien und Asthma:** Vitamin D dämpft Entzündungsprozesse, stärkt Immunsystem. Gut bei Heuschnupfen, Neurodermitis, Asthma bronchiale.
- **Übergewicht:** Vitamin D lagert sich im Körperfett ein und fehlt dann zur Stärkung des Immunsystems.

Optimale Versorgung

Dazu benötigt man etwa 4'000 IE (internat. Einheiten), die man entweder durch Sonne selbst in der Haut erzeugt oder als ein Vitamin-D-Präparat einnimmt. Dr. med. J. Spitz

Im Winter leiden 90% der Bevölkerung an D-Mangel.

Professor Dr. med. J. Spitz

Erwachsene

Im Winter 4'000 IE (als Tropfen), im Sommer ja nach Aufenthalt an Sonne 0 bis 2'000 IE.

Kids: 1'000 IE je 11 kg Körpergewicht.

Nebenwirkungen

- Wer zu Verkalkungen neigt soll zusätzlich K2 S. 39 nehmen.
- Langfristig bei sehr hoher Dosierung (40'000 IE) kann es zur Verkalkung von Lungen, Nieren, Organen kommen.

Empfehlung von Prof. Spitz
Keine Kombipräparate kaufen. Verhältnisse nicht optimal.

Richtige D-Versorgung

Im Sommer ist die Mehrheit gut mit Vitamin D versorgt. Die Sonne kann in der Haut nur von April bis September Vitamin D bilden.

5 Minuten Sonne auf Arme, Gesicht (ohne Sonnencreme) zwischen 10-15 Uhr versorgen den Körper mit 1000 i.E. Vitamin D.

Vitamin D ist sinnvoll für alle, besonders für ...

- ✓ Schwangere
- ✓ Neugeborene
- ✓ Kinder
- ✓ Ältere Menschen
- ✓ Übergewichtige

Diabetes Typ I und MS

2000 IE / Tag im ersten Lebensjahr senkten Risiko in finnischer Studie (Langzeit, 30 Jahre) um 80%!

Studien weisen darauf hin, dass Kinder von Mütter mit guter D-Versorgung nur ein 50%-Risiko für MS haben.

Ein Arzt schreibt

«Eine Vielzahl von Krankheiten kann durch eine Unterversorgung mit Vitamin D begünstigt werden. Nicht nur die bekannte fehlende Kalkeinlagerung in den Knochen bei Kindern (Rachitis) oder Erwachsenen (Osteomalazie) wird mit einem Vitamin-D-Mangel assoziiert, sondern auch

- * Autoimmunerkrankungen
- * Müdigkeit,
- * Muskelschwäche,
- * Schmerzen,
- * Mangelnde Entgiftungsfähigkeit, Krebs (alle Arten),
- * MS Multiple Sklerose,
- * Abwehrschwäche,
- * Tuberkulose,
- * Fettsucht, Diabetes I + II,
- * Depressionen,
- * Osteoporose,
- * Schizophrenie,
- * Asthma,
- * Arthritis,
- * Bluthochdruck, ...
- * Herzinfarkt, Arteriosklerose, Schlaganfall und
- * Parkinsonerkrankung.»

Dr. med. Joachim Mutter

Literatur / Quellen

Natur & Heilen 7/2010

Mutter J. Gesund statt chronisch krank. Fit fürs Leben.

Kisters K., Gröber U. Vitamin D. Heilkraft des Sonnenvitamins.

Wormer E.J. Vitamin D, Kopp Spitz J. Superhormon Vitamin D. GU-Verlag München.