

GESUNDHEITS-POST

VITAMIN D3 – das Sonnenhormon



Die Kraft der Sonne für eine starke Abwehr und Lebensenergie!

Immunsystem stärken und lernen mit Viren zu leben

Um ein starkes Immunsystem aufzubauen, sind Mineralien für ein gesundes Milieu (Säure-Basen-Haushalt), eine intakte Darmtätigkeit (70 % des Immunsystems sitzt im Darm) und besonders Vitalstoffe wie Zink, Selen, die Vitamine C und vor allem Vitamin D3 wichtig.

Gerade für Menschen, die sich nicht impfen lassen können oder wollen, (Das muss jeder selbst entscheiden dürfen! Grundgesetz) ist ein starkes Immunsystem ganz wichtig.

Der Virologe Prof. Dr. Hendrick Streeck im NTV Gespräch: „Eine Herdenimmunität werden wir mit diesem Impfstoff leider nicht erreichen. Der Impfstoff schützt vor einem schweren Verlauf einer Corona-Infektion. Er diene dem eigenen Schutz, sei kein Fremdschutz.“²

Ist eine Bestimmung des Vitamin D3 Spiegels notwendig?

Um den aktuellen Vitamin-D-Spiegel und die damit notwendige Vitamin-D-Dosis herauszufinden, können Sie bei Ihrem Arzt eine Blutuntersuchung durchführen lassen. Leider muss man den Test selber zahlen, da diese Therapie schulmedizinisch nicht als notwendig angesehen wird!

Dabei wird im Blutserum der 25-Hydroxy-Vitamin-D3-Wert festgestellt. Er sollte bei mindestens 50 ng/ml (bzw. 125 nmol/l) liegen bzw. sich optimalerweise zwischen 50 und 80 ng/ml (125 bis 200 nmol/l) bewegen, um schließlich auch nach dem Sommer die Wintermonate gut zu überstehen.

Falls Sie D3 supplementieren, unbedingt eine Woche vor einem angestrebten Test kein D3 mehr einnehmen. Die Werte wären dann erhöht, da noch zu viel D3 im Blut herumschwirrt, weil der Verstoffwechslungsprozess bis zu einer Woche dauern kann!

Grundsätzlich wird jedoch jeder unterversorgt sein, da wir meist durch unseren Beruf nicht den ganzen Tag in der Sonne sind wie ein Naturvolk. Daher ist ein D3-Test nicht so notwendig.



Beitragsbild: Bild von Gulcin Guler auf Pixabay

Hohe Bakterien- und Virenlast im Winter bei Kälte?

Die Schulmedizin ist hier der Auffassung, dass die Viren- und Bakterienlast im Winter steigt! Komisch ist nur, dass sich Keime und Viren auf Petrischalen schneller vermehren unter erhöhten Temperaturen, also im Brutkasten und nicht im Kühlschrank, bei Nebel oder Schnee! Der Grund, warum gerade Menschen im Winter krank werden, ist ein anderer!

Bei einem geschwächten Immunsystem ist Tür und Tor offen für Infektionen und Krankheit.

Vitamin D3 ist lebenswichtig und ein Immun-Booster!

In unseren Breitengraden gibt es von etwa November bis April keine UVB-Strahlung mehr in der Sonne und somit muss der Körper an seine Reserven. Ohne UVB-Strahlung wird im Körper durch die Sonne auch kein D3 gebildet.

Verbrauchte Reserven schwächen das Immunsystem

Ein ca. 70 kg schwerer Mensch verbraucht täglich ca. 3.000 bis 5.000 iE. D3. Das ist auch der Grund, warum viele am Ende vom Winter krank werden. Die Reserven sind im Keller und dann wird der Körper krank. Von November bis April sind auch nicht mehr Keime und Viren unterwegs. Nur unser Immunsystem ist geschwächer als im Mai bis Oktober und so haben Viren und Bakterien im Körper die Chance sich leichter zu vermehren.

Ganzheitsmediziner wie Dr. Raimund v. Helden (Buchtip: „Gesund in 7 Tagen“) beschäftigen sich intensiv mit natürlicher Gesundheit und sind zu dem Ergebnis gekommen, dass wir 70 % weniger Patienten hätten, wenn jeder Mensch einen D3-Spiegel wie ein Naturvolk hätte.

Demnach ist ein D3-Spiegel von 70 bis 100 ng/ml (175 - 250 nmol/l) im Blut anzustreben, da Naturvölker diese Werte haben. Die Schulmedizin empfiehlt hier einen kleineren Wert von 20 bis max. 50 ng/ml.

Ein optimaler D3-Spiegel zwischen 50 und 80 ng/ml (125 bis 200 nmol/l) ist die BASIS und somit die erste Maßnahme, um den Körper zu unterstützen, gesund zu werden oder zu bleiben!

Empfehlungen basieren auf statistischem Rechenfehler!

Die meisten Menschen haben einen Wert bei ca. 20 ng/ml. Laut neuesten Studien in den USA wären 60 % aller Krankheiten nicht mehr da, wenn der D3-Spiegel zwischen 50 und 80ng/ml läge.

Leider sind viele Ärzte falsch oder gar nicht informiert. Die Schulmedizin reagiert hier erst, wenn eine Osteoporose vorhanden ist!

Offizielle Empfehlungen sind viel zu niedrig!

Die Empfehlung der Gesellschaften für Ernährung (Schweiz, Deutschland, Österreich) pro Tag:

Säuglinge (0 – 1 Jahr): 10 µg / 400 IE

Kinder (1 – 15 Jahre): 20 µg / 800 IE

Erwachsene (inkl. Schwangere, Stillende und Ältere): 20 µg / 800 IE

An einem sonnigen Tag können im Körper ca. 10.000 IE Vitamin-D gebildet werden. Daher sind sich viele Experten einig, dass diese Dosen viel zu niedrig sind. Im März 2015 fanden Wissenschaftler der University California heraus, dass die jahrzehntelangen Empfehlungen für Vitamin D auf einem statistischen Rechenfehler basierten und der Bedarf tatsächlich 10-mal höher ist.¹

Eigenverantwortlich handeln und die Gesundheit selbst in die Hand nehmen und den D3-Spiegel korrigieren! Warum warten, bis ich todkrank bin? Vorsorge ist besser als Heilen!

Vorsicht! Wenn Sie an einer Nierenfunktionsstörung leiden,

ist Vitamin D vorsichtig unter Überwachung der Calcium- und Phosphatspiegel anzuwenden. Bei einer schweren Nierenfunktionsstörung wird Vitamin D in Form von Cholecalciferol nicht normal verstoffwechselt.

Vitamin D wird in der Leber und schließlich vor allem in der Niere in seine aktive Form (Dihydroxicholecalciferol oder auch Calcitriol) umgewandelt.

Quellenangaben: ¹<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/vitamine/vitamin-d-uebersicht/tagesbedarf-vitamin-d-ia>
²<https://www.merkur.de/welt/deutschland-streckhendrik-virologe-corona-impfschutz-infektion-vierte-welle-herbst-zr-90874944.html>

Recherchen: Die Inhalte dieser Gesundheits-Post beruhen auf zahlreichen Online-Recherchen nach bestem Wissen und Gewissen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Exklusivität. Die Aussagen darin sind keine Therapievorschläge und aus den Schlussfolgerungen können keine Heilversprechen abgeleitet werden. Das Nachahmen erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker.

Die Wirkungen von Vitamin-D sind sehr vielseitig, ein Mangel ist verantwortlich für:

- Autoimmunerkrankungen, Depressionen, Demenz
- chronische Schmerzzustände, Allergien, Krebs/Tumoren
- Osteoporose (Knochenbrüchigkeit aufgrund abnehmender Knochendichte) und Rachitis (bei Kindern), Osteomalazie (Knochenerweichung aufgrund von Mineralstoffmangel im Knochen im Erwachsenenalter)
- das Nervensystem
- Multiple Sklerose und Demenz
- Herz-Kreislauf-System (Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Schlaganfälle und Herzinfarkte)
- den Hormonhaushalt, Diabetes
- Erkältungen und anderen akuten Atemwegsinfekten
- uvm.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigene Hand!

Das Vitamin D3 stärkt das Immunsystem und ein Mangel ist fatal:

- unter 8 ng/ml (20 nmol/l) im Blut nimmt die Lebensenergie rapide ab
- ein guter Parathormonspiegel (Nebenschilddrüse) ist erst ab 40 ng/ml (100 nmol/l) im Blut vorhanden. (Vitamin D-Gegenspieler wichtig für den Calciumstoffwechsel)
- niedrigste Sterblichkeit ab 40 – 50 ng/ml (100 bis 125 nmol/l)
- Vitamin D erst ab 48 ng/ml (125 nmol/l) in Muttermilch – deswegen kommen Babys schon mit einem D3-Mangel zur Welt!
- Primaten in freier Natur haben einen Vitamin D-Spiegel über 60 ng/ml (150 nmol/l).
- Naturvölker haben einen D3-Spiegel von 70 bis 100 ng/ml (175 bis 250 nmol/l).

Ab 150 ng/ml (375 nmol/l) wird es toxisch und diesen Wert kann man niemals mit 5.000 iE. am Tag erreichen.

Vitamin D3 Einnahme-Berechnung

Eine genaue Berechnung zur Einnahme ist hier über den Melz Rechner zu ermitteln. <http://www.melz.eu/index.php/formeln/vitamin-dsubstituierung>
Ausgehend von einem D3-Spiegel im Blut von 25 ng/ml und einem Zielwert von 70 ng/ml wird über einen Zeitraum von 60 Tagen täglich 11.300 iE. D3 zum Auffüllen benötigt. Ein Erwachsener ca. 70 kg schwerer Mensch benötigt/verbraucht demnach täglich etwa 5.700 iE.

Beispiel, um hochdosiert aufzufüllen (nach Dr. Raimund v. Helden):

- Innerhalb von 10 Tagen täglich 50.000 iE. (hier muss unbedingt Vitamin K2 mit mind. 400 mcg und zusätzlich bis zu 1.500 mg Magnesium ergänzt werden!)
- alternativ 25 Tage mit täglich 20.000 iE. (hier muss unbedingt Vitamin K2 mit mind. 200 mcg ergänzt werden!)
- eine sanfte Variante zum Auffüllen sind täglich bis 10.000 iE. für 75 Tage

Warum wird Vitamin K2 benötigt?

Bei der Verstoffwechslung von Vitamin D wird im Körper verstärkt Calcium freigesetzt, welches aus den Knochen stammt. Damit dies aber wieder in die Knochen resorbiert/eingelagert wird, ist Vitamin K2 ganz wichtig. Dies wird bei der Schulmedizin vergessen oder vernachlässigt!

Beeinflussung des Aufnahmevermogens

Calciferole (D3) werden zu etwa 80 % aus der Nahrung vom Körper aufgenommen. Sind Fettkonsum und Fettverdauung gestört, sinkt die Verwertbarkeit erheblich. Die Verluste bei der Speisenzubereitung sind gering, da Vitamin D Hitzeeinwirkungen bis zu 180° C gut verträgt. Einzig gegenüber Licht und Sauerstoff ist es empfindlich. Daher ist es wichtig, Vitamin D und K immer zur Hauptmahlzeit einnehmen, da diese fettlöslich sind! Magnesium hilft bei der Aktivierung von D3. Ein ausreichende Aufnahme über die Ernährung ist kaum möglich.

D3-Empfehlung in der Winterreifenzeit für ein starkes Immunsystem!

Ein 70 kg schwerer Mensch tut sich viel Gutes, wenn er von November bis April täglich ca. 5.000 iE D3 und 100 bis 200 mcg Vitamin K2 zur Hauptmahlzeit (da fettlöslich) und zusätzlich noch ca. 300 bis 500 mg Magnesium einnimmt.