

Naturheilpraxis für **Alter Markt 7a**
klassische **40625 Düsseldorf**
Homöopathie **0211 / 68 26 59**
Gabriele Strelau **0151 / 25 95 50 92**
Heilpraktikerin

gabriele@naturheilkunde-strelau.de
<https://homöopathiepro.de/>
<https://naturheilkunde-strelau.de/>
<https://www.facebook.com/GlobuliGerresheim/>

Vitamin D

Vitamin D Cholecalciferol = Vit D3 und Ergosterin -> Ergocalciferol = Vit D2 ist eigentlich ein Hormon, das unser Körper selbst mit Hilfe der Sonne herstellen kann.

Warum ist Vitamin D für unseren Organismus so wichtig?

Wo im Organismus wird es wirksam?

- Bewegungsapparat (sorgt für einen guten Aufbau und Erhalt von Knochen und Muskeln)
- Immunsystem (sorgt für einen ausbalancierten Ablauf und schützt so vor Infektionen, Allergien, Asthma, Autoimmunerkrankungen und senkt die Entzündungsbereitschaft)
- Nervensystem (schützt hier vor entzündlichen und degenerativen Erkrankungen oder mildert die Krankheitserscheinungen)
- Herz-Kreislauf-System (verbessert die Herzmuskelleistung und schützt vor Gefäßverkalkung)
- Hormonsystem (scheint vor Diabetes zu schützen)
- Die Studienlage hierzu ist noch lange nicht abgeschlossen und gesichert.



Warum kommt es hier bei vielen Menschen im Winter zu einem Vitamin-D-Mangel?

Von Oktober bis März kann unser Organismus wegen des niedrigen Einfallwinkels der Sonne und damit verminderter UVB-Strahlung kein Vitamin D bilden. Will man in dieser Zeit natürliches Vitamin D speichern, muss man sich in Breitengrade südlich von Rom oder ins Hochgebirge begeben. Hat man in der Zeit von April bis Oktober viel Vitamin D durch Aufenthalt in der Sonne gespeichert, kann man meist bis ca. Ende Januar davon zehren.

Wie sieht es im Sommer aus?

Von April bis Oktober reicht ein Sonnenbad, möglichst wenig bekleidet und ohne Sonnenschutz von 10-15 Min. an 4-7 Tagen pro Woche bestenfalls an Vor- und Nachmittagen (morgens und abends ist der Einfallwinkel wie im Winter zu niedrig, mittags ist die Sonnenstrahlung zu stark. Wenn Ihr Schatten länger ist, als Sie groß sind, bilden Sie kaum Vitamin D.). Damit erzeugt man am Tag ca. 10.000 – 20.000 IE und speichert es für schlechte Zeiten. Eine Überversorgung = Intoxikation über die Sonne ist nicht möglich. Danach kann man sich dann schützen. Ein Lichtschutzfaktor von 10 verhindert die Vitamin D – Bildung zu 100%. Hat natürliche Bräune der Haut (der beste Schutz vor zu viel Sonne) eingesetzt und bei Dunkelhäutigen verlängert sich die Zeit des Sonnenbades bis auf 120 Min, bis die tägl. Maximaldosis gebildet ist. Bei wolkigem Wetter ist die Bildung von Vitamin D weniger intensiv.

Naturheilpraxis für **Alter Markt 7a**
klassische 40625 Düsseldorf
Homöopathie 0211 / 68 26 59
Gabriele Strelau 0151 / 25 95 50 92
Heilpraktikerin

gabriele@naturheilkunde-strelau.de
<https://homöopathiepro.de/>
<https://naturheilkunde-strelau.de/>
<https://www.facebook.com/GlobuliGerresheim/>

Hat das Alter einen Einfluss?

Säuglinge sollten wegen ihrer empfindlichen Haut nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden. Eine gut mit Vitamin D versorgte Mutter gibt ca. 25 IE/l Muttermilch an ihr Kind weiter. Ist das nicht der Fall, sollte man dem Säugling Vit D verabreichen.

Die hormonelle Lage in den Wechseljahren kann den Vitamin D-Stoffwechsel beeinflussen wie auch die in der Schwangerschaft. Ältere Menschen ab 65 Lebensjahren bilden das Sonnenvitamin zunehmend schlechter.

Gibt es noch andere Einflussfaktoren?

Manche Medikamente können den Vitamin D – Stoffwechsel behindern (fragen Sie hier Ihren Heilpraktiker, Arzt oder Apotheker).

Mollige Menschen können im Fettgewebe gespeichertes Vitamin D sehr viel schlechter für ihren Stoffwechsel mobilisieren als schlanke Menschen. Aufgenommenes Vitamin D versackt im Fettgewebe.

Bei Leber- und Nierenkranken kann der Vitamin D – Stoffwechsel gestört sein.

Wie kann man feststellen, ob der Vitamin D – Gehalt im Organismus ausreichend ist?

Das testet man am besten im Blut. Solche Tests führen Heilpraktiker (auch ich) und Ärzte auf Anfrage durch. Der Test muss in der Regel selbst bezahlt werden, es sei denn, Sie leiden an einer schweren chronischen Krankheit.

Welche Symptome können auf einen Vitamin D-Mangel hinweisen?

Allein über Symptome kann man einen Mangel nicht feststellen, da diese auch andere Ursachen haben können. Es gibt hierzu unterschiedliche Studien. Man diskutiert folgende Merkmale: Knochenschmerzen (manche Babys schreien deswegen), Muskelkrämpfe und -schwäche, Infektanfälligkeit, Herzrhythmusstörungen, Depressionen und Schlafstörungen, u.a. Befindlichkeitsstörungen.

Was tut man denn nun, wenn man zu wenig Vitamin D im Blut hat?

- Sonnenbäder nehmen (draußen oder gute Sonnenbank)
- Vitamin D essen (Nahrung oder Nahrungsergänzung)

Sonnenbäder (Sonnenbank)

Gehen Sie sicher, dass Sie ein Sonnenstudio von hoher Qualität besuchen, das seine Geräte regelmäßig wartet, die Röhren häufig austauscht und die Röhren die für die Vitamin D – Bildung nötige UVB-Strahlung abgeben. Meist geben die Röhren aber eher die für die Vitamin D – Bildung unwirksame UVA-Strahlung ab.

Naturheilpraxis für **Alter Markt 7a**
klassische **40625 Düsseldorf**
Homöopathie **0211 / 68 26 59**
Gabriele Strelau **0151 / 25 95 50 92**
Heilpraktikerin

gabriele@naturheilkunde-strelau.de
<https://homöopathiepro.de/>
<https://naturheilkunde-strelau.de/>
<https://www.facebook.com/GlobuliGerresheim/>

Wo und in welchen Nahrungsmitteln kommt es vor?

Es ist nur in wenigen Nahrungsmitteln enthalten. Ein Matjeshering enthält etwa 800 IE, 250 Gramm Rinderleber oder Champignons (nach Aufenthalt in der Sonne) ca. 200 IE, 100 Gramm Avocado 137 IE und ein Ei von glücklichen Freilandhühnern ca. 40-80 IE. Alle fetten Seefische enthalten dem Hering entsprechende Mengen darüber oder darunter. In geringen Mengen findet es sich in der fetten Milch von Weidekühen (ca. 40 IE/l).

Wieviel Vitamin D sollte man bei Mangel als Nahrungsergänzung einnehmen?

Die idealerweise einzunehmende Menge richtet sich nach dem Blutwert und dem angestrebten Zielwert sowie dem individuellen Stoffwechsel und Gesundheitszustand. Am besten lasse man sich die anzustrebende Höhe von seinem Therapeuten ausrechnen.

Wie wird Vitamin D hergestellt?

Das Vitamin D wird synthetisch, aus Lanolin oder aus Flechten und Pilzen gewonnen. Studien dazu, welche Form am besten vom Organismus verwertet wird, gibt es noch nicht. Es sollte am besten Vitamin D3 sein. Aber mit Vitamin D2 ist unser Körper auch zufrieden und kann es in die für uns geeignete Form umwandeln.

Wie führe ich mir Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel zu?

Es gibt Präparate, die synthetisches aber auch solche, die Vitamin D aus natürlichen Quellen enthalten. Leider gibt es keine Studien darüber, welches besser gespeichert und verwertet wird. Es hat sich nur herausgestellt, dass man sehr viel davon aufnehmen muss, um den Gehalt im Blut auch nur um eine geringe Menge zu steigern. Da unser Organismus seit Generationen eher daran gewöhnt ist, natürliche Stoffe einzubauen und davon auszugehen ist, dass Nahrungsmittel Begleitstoffe enthalten, die die Verwertung verbessern, macht es Sinn, die Einnahme künstlicher Vitamine mit solchen aus natürlichen Quellen zu ergänzen. Vitamin D ist hitze- und lichtstabil, also relativ unempfindlich, zudem fettlöslich. Demnach kombiniere man am besten den Matjeshering mit der Vitamin D – Tablette. Da das Vitamin fettlöslich ist, sollte man es immer zu einer leicht fetthaltigen Mahlzeit einnehmen. Kein Fett und zu viel Fett führen zu einer schlechten Resorption.

Momentan wird diskutiert, die Vitamin D – Einnahme mit Vitamin K zu ergänzen, v.a. bei höheren Mengen. Es soll Calcium in die Knochen leiten (andere Autoren halten das wiederum nicht für sinnvoll). Aber Vorsicht: bei manchen Erkrankungen und deren Therapie ist eine Vitamin K-Einnahme schädlich – sprechen Sie das immer mit Ihrem Therapeuten ab. Weiterhin kann eine Ergänzung von Vitamin D mit Calcium und Magnesium sinnvoll sein. Das richtet sich nach dem Gehalt dieser Mineralien im Blut, der Höhe der Vitamin D - Einnahme und ist auch von Ihrer Ernährung abhängig.

Fazit: Wie Sie sehen, ist es nicht so einfach, eine optimale Versorgung des eigenen Organismus sicher zu stellen, wenn man in unseren Breiten wohnt. Für gesunde Menschen gibt es Richtwerte. Dennoch sollten Sie, bevor Sie etwas einnehmen, dies mit Ihrem Heilpraktiker oder Arzt besprechen