

Warum brauchen wir Vitamin D3?

Vitamin D3 ist ein Hormon, wie die Sexualhormone Östrogen, Progesteron und Testosteron, d. h. es entwickelt seine Wirkung in **allen** Körperzellen.

Vitamin D3-Mangel verkürzt das Leben!

Aktuelle medizinische Forschungen belegen: Vitamin D3-Mangel führt zu:

Osteoporose (Knochenschwund), Osteomalazie (Knochenerweichung), Muskelschwund, Entstehung von bis zu 26 Krebsarten (insbesondere Brust- und Dickdarmkrebs), Schwächung des Immunsystems, Stoffwechselerkrankungen (Diabetes), Herz-Kreislaferkrankungen, Fibromyalgieschmerzen, oft als Depression verkannt.

Vitamin D3-Behandlung senkt die Krankheits-Schübe bei Multipler Sklerose.

Frauen mit niedrigem Vitamin D3-Gehalt im Blut haben erhöhtes Brustkrebsrisiko und die Gefahr von Metastasen ist höher.

Wie stelle ich fest, ob ich genügend Vitamin D3 habe?

Im Labor bestimmen lassen: 25-Hydroxy-Vitamin D3 (25-OH-D) = Calcitriol

Heutiger Stand der Wissenschaft:	Normal:	mehr als 30 ng/ml
	Optimal:	60 – 80 ng/ml
	Unzureichend:	< 20 ng/ml

Wie erreiche ich den optimalen Wert im Blut?

Präparate in Deutschland:	Vigantol-Öl Tropfen:	1 Tropfen 500 I. E.
in Österreich:	Oleovit D 3 Tropfen:	1 Tropfen 400 I. E.

Die tägliche Einnahme von 10 (4000 I. E.) bis 20 (8000 I. E.) Tropfen je nach Laborwert, sind erforderlich, um in einen optimalen Bereich zu gelangen.

Ein ganzer!! Sonnentag im Bikini produziert in der Haut etwa 10 000 I. E.

Vitamin D3 wird in der Haut durch Photosynthese (Sonnenbestrahlung) durch UV-B-Einwirkung aufgebaut.

Sonnenschutzfaktor ab 15 unterbindet 99% der Vitamin D3-Bildung in der Haut.

Nebenwirkungen bei Einnahme von Vitamin D3-Tropfen treten erst bei täglicher Einnahme von über 40 000 I. E. Auf und bei Blutspiegeln über 200 ng/ml.

Auch in der **Schwangerschaft** ist die Einnahme von Vitamin D3 erforderlich und ohne Gefahr für das Kind. Besonders wichtig auch in der Stillzeit.

Die Allgemeinbevölkerung leidet unter einem extremen Vitamin D3-Mangel durch Sonnenmangel, Arbeit innerhalb von Räumen, Nacht- und Schichtarbeit, bei Altersheiminsassen. (Blutspiegel oft 20 ng/ml und weniger).

Mindestens 10 000 I. E. Vitamin D3 (bis 25 Tropfen Vitamin D3-Öl) wären nötig, um tatsächlich den größten Teil der Bevölkerung in einen angemessenen 25-OH-D-Bereich zu bringen.

Literatur: Prof. Dobnig, Medizinische Universitätsklinik, Graz, Österreich
Dr. med. Heinrich Kremer, Barcelona und viele andere mehr