

## VITAMIN-D-HORMON:

# DAS BINDEGLIED ZWISCHEN SONNE UND GESUNDHEIT

**Frage:** Ich bin 30 Jahre alt und habe im Winter schon öfter einen niedrigen Vitamin D- Spiegel im Blut gehabt. Aktuell ist der Wert 10 ng/ml. Ich habe immer wieder unerklärliche Entzündungstendenzen. Auch im Sommer hatte ich bereits einen Vitamin D- Mangel, obwohl ich viel in der Sonne war und mit meinem dunklen Hauttyp eigentlich die Sonne liebe. Warum habe ich den Mangel trotzdem? Wann soll ich wieviel von welchem Vitamin D einnehmen? Brauche ich auch Vitamin K?

»Überfluss und Mangel machen blind.«

Zitat Ernst Ferstl

(\*1955), österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker

**Antwort:** Wieviel Vitamin D der Körper mit Hilfe der Sonne tatsächlich bildet, hängt von mehreren Faktoren ab:

#### Äußere Bedingungen

- › Breitengrad (am Äquator mehr)
- › Jahreszeit (Sommer ideal)
- › Tageszeit (Morgensonne ideal)
- › Bewölkung
- › Untergrund (Schnee reflektiert stark)
- › Höhenlage (im Gebirge mehr Wirkung)

#### Individuelle Faktoren

- › Hauttyp (helle Haut, mehr Vit. D)
- › Alter (je älter desto weniger)
- › Kleidung/Hautfläche
- › Sonnenschutz (weniger Vit. D)
- › Position: liegend (mehr), stehend
- › Körpergewicht

Vitamin D<sub>3</sub> wirkt wie ein Hormon und steuert über die Ausschüttung von Gewebsbotenstoffen vor allem auch das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend. **Der bevorzugte messbare Wert im Blut liegt zwischen 30-100 ng/ml. Bei Entzündungstendenzen sollen hochnormale Spiegel im Blut angestrebt werden.**

#### AUFHOLDOSIS

Diese dient dazu die notwendigen Reserven aufzufüllen und um die Entzündungstendenzen und andere Beschwerden des Vitamin D- Mangels zu verringern und zu beheben.

Hier Ihr Beispiel: über den Bluttest wurde der Wert 10 Nanogramm (ng/ml) im Blut ermittelt- leider viel zu wenig :- ( und sehr häufig anzutreffen, sogar bei Menschen, die sich viel an der frischen Luft

aufhalten! Vor allem wenn Sie eine dunkle, sonnenbelastbare und damit geschützte Haut haben und noch zusätzlich Sonnenschutzfaktor verwenden!)

#### Vitamin D Aufholbedarf berechnen:

Sollwert minus Habenwert= Aufholdifferenz im Blut (ng/ml)

*Beispiel: 80-100 (= Sollwert) minus 10 (=derzeitig gemessener Habenwert) ergibt 70-90!!!!*

**Die Einnahme von 10.000 i.E. (ca. 140 i.E Vitamin D/kg Körpergewicht) Vitamin D<sub>3</sub> erhöht den meßbaren Vitamin D Wert im Blut im Durchschnitt um 1 Nanogramm.**

Um bei Ihnen den optimalen Zielwert im Blut zu erreichen müssten mindestens 70 mal 10.000 i.E.= 700.000 i.E, eingenommen werden. Diese sollten sinnvoller Weise auf kleinere Tagesdosen verteilt wöchentlich kurmässig und hochdosiert eingenommen werden, um die leeren Speicher aufzufüllen.

In diesem Fall wären es für 7 Wochen wöchentlich 1 x 100.000 i.E. Vitamin D<sub>3</sub> Öl als Tropfen oder Ampullen. Da Vitamin D<sub>3</sub> ein fettlösliches Vitamin ist, kann es vom Körper nur in Verbindung mit Fett (Öl) aufgenommen werden. Hinzu kommt, dass Vitamin-D<sub>3</sub>-Öl sehr rein hergestellt werden kann und ohne chemische Zusätze auskommt – dies ist bei Tabletten mit den Füllstoffen leider nicht der Fall.

#### ERHALTUNGSDOSIS

Diese dient zur Erhaltung eines bereits normalen Blutspiegels bei Gesunden.

Wenn Ihr Blutspiegel nach 7 Wochen Aufholkur aufgefüllt ist, beträgt Ihre individuelle Erhaltungsdosis nach einem längeren Mangelzustand bei 70 kg Körpergewicht ca. 4.000 i.E. am Tag von Anfang November bis Ende März. (Bei Kindern rechnet man pro 4 kg Gewicht 400 i.E./Tag.)

**Ohne normale Vitamin K<sub>2</sub> (K<sub>2</sub> MK<sub>7</sub>) Versorgung hat eine Einnahme von Vitamin D<sub>3</sub> (Cholecalciferol!) sehr geringen Effekt!!!!**

Es kommt wie immer auf die exakt richtige biologische chemisch korrekte Substanz an, die der Körper verwerten kann! Wo Vitamin D drauf steht ist noch lange nicht das wertvollste Vitamin D<sub>3</sub> in ausreichender Dosierung drin.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

# Fragebogen zum Vitamin D-Mangel:

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu 1 2 3 4 5

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich bemerke eine schleichend zunehmende Leistungsschwäche <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich bemerke auffällige Müdigkeit <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich leide unter Konzentrationsschwierigkeiten <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich leide unter Stimmungsschwankungen <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich habe einen unerklärlichen Schwindel <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich habe dumpfe, drückende Kopfschmerzen <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich habe auffällige Knochendichtewerte <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich habe X-, O- Beine <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich habe schmerzhafte Wirbelsäulenverkrümmungen <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich bin sehr infektanfällig (Bakterien, Parasiten, Pilz) <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Mich erwischt jede Grippe (Virus) <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich leide an Atemwegserkrankungen (Asthma, Bronchitis) <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich habe Herzrhythmusstörungen (Herzklopfen) <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich leide an Zuckerkrankheit <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich leide an Kreislaufschwäche, niedrigem Blutdruck <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich habe brennende Muskelschmerzen <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich leide an Wadenkrämpfen <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich habe empfindliche Augen (Bindehäute), auffälliges Lidzucken <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich leide an Nervenschmerzen, -entzündungen (Neuralgie) <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich habe einen hohen Schlafbedarf, unruhigen, wenig erholsamen Schlaf <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich habe auffällig lebhafte Sehnenreflexe <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich bin schreckhaft und leicht reizbar <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich leide an erhöhtem Blutdruck <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Meine Merk- und Denkfähigkeit nehmen deutlich ab <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich bin 20, 40, 50, 60, 70 Jahre alt <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich habe eine Krebserkrankung (Brust, Darm, Prostata) <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich nehme Dauermedikamente (Depression, Blutdruck, Entzündung, Blutzucker) <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich nehme Cholesterinsenker ein <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich nehme Säureblocker (Magenschutz) <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich nehme spezielle Osteoporosemittel (Bisphosphonate) <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich nehme Blutverdünnungsmittel ein <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich leide an Rheuma und Gelenkentzündungen <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich leide wiederholt an Muskel-Sehnenentzündungen <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich leide an Hautentzündungen (Neurodermitis) <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich leide an chronischen Magen- Darmentzündungen (Gastritis, M.- Chron, Colitis) <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich leide an Übergewicht (BMI &gt; 28) <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich habe seit Jahren zu hohe Cholesterinwerte (Chol ges. &gt; 250, LDL &gt;150) <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich stehe jeden Tag vor unüberwindbaren Alltags Herausforderungen <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich habe auffällig mehr unbegründete Sorgen und Angst <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich habe schnell bräunende dunkle Haut <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich leide an Multipler Sklerose <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• In der Familie gibt es gehäufte Fälle von Demenz <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich bin lichtscheu <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich halte mich wenig in der Sonne und im Freien auf <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich esse sehr wenig Salzwasserfisch (&lt;1x/Woche) <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich esse sehr wenig Eier <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich werde in der Sonne intensiv und schnell braun <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich bekomme nie gerötete Haut in der Sonne <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich gehe nur mit langärmeliger Kleidung in die Sonne <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> <li>• Ich verwende immer hohen Sonnenschutzfaktor (&gt;15) auf der Haut <span style="float: right;">□ □ □ □ □</span></li> </ul> |
|---|--|

## AUSWERTUNG:

**< 80 Punkte:** Sie haben wahrscheinlich keine Vitamin D- Mangel

**81 – 160 Punkte:** Lassen Sie den Vitamin D-Wert messen! Versuchen Sie genügend Morgensonne und täglich viel Licht zu erwischen!!

**161- 250 Punkte:** Sie haben höchstwahrscheinlich einen dringenden Aufholbedarf an Vitamin D. Besorgen Sie sich ein hochwertiges kontrolliertes fettlösliches Vitamin D- Präparat aus der Apotheke

*Die Fragebögen zu den jeweiligen Themen sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.*