

WER A SAGT MUSS ADEK SAGEN: DER GESUNDHEITSWERT DER FETTLÖSLICHEN VITAMINE!

Frage: Ich bin 30 Jahre alt und habe einen niedrigen Vitamin D- Spiegel im Blut. Ich hatte zwei Schwangerschaften und habe auch beide Kinder gestillt. Ich fühle mich oft müde, bin sehr anfällig auf Infekte aller Art. Ich habe öfter Magenschleimhautentzündungen und einen Reizdarm. Ich hatte den Helicobacterkeim; die Ausrottungskur mit Antibiotika hat nicht funktioniert. Ich habe eine helle, sehr sonnenempfindliche Haut. In der Familie gibt es gehäuft Osteoporose. Ich habe vom Hausarzt Vitamin D- Tropfen verschrieben bekommen und esse viele Milchprodukte. Wieso reicht mein Vitamin D das ich nehme nicht aus, um im Blut Normalwerte zu erreichen?

Antwort: Sehr wahrscheinlich haben Sie durch die ständigen Entzündungstendenzen einen sehr hohen Verbrauch an Vitamin D (wirkt allgemein entzündungshemmend) und bilden gleichzeitig zu wenig Vit. D nach.

Empfohlene Vorgehensweise bei der Verabreichung von fettlöslichen Vitaminen am Beispiel von Vitamin D:

1. 25-Hydroxy-Vitamin D₃ im Blut messen
2. Zielwert für 25-Hydroxy-Vitamin D₃ definieren, z.B. 100 nmol/l
3. Notwendige Tages-Dosis für Cholecalciferol gewichtsbezogen mit Formel berechnen
4. Nach 6 – 8 Wochen Substitution erreichte Werte für Vitamin D₃ kontrollieren, da die Eigenproduktion von Vit. D aus Cholesterin in der Haut individuell sehr unterschiedlich ist.

»Es gibt nicht nur Tausende von Krankheiten, sondern auch Tausende von Gesundheit«

Gerhard Kocher

Vitamin A Hautschutzvitamin

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu

- Sehen Sie nachts, zum Beispiel beim Autofahren schlecht?
- Tränen Ihre Augen?
- Ist ihre Haut rau und schuppig?
- Leiden Sie unter Akne?
- Leiden Sie unter chronischer Bronchitis?
- Haben Sie häufig Durchfälle?
- Hören Sie besonders hohe Töne schlecht?
- Verlieren Sie Gewicht?
- Sind Sie anfällig gegenüber Infektionen?
- Werden Sie leicht müde?

- 10 Punkte:** Ihr Vitamin A-Haushalt ist in Ordnung.
> 25 Punkte: Der Vitamin A-Haushalt ist gestört.
50 Punkte: Die Vitamin A-Aufnahme ist völlig unzureichend.

Vitamin D Das Vitamin, das zum Knochenhormon wird

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu

- Halten Sie sich wenig im Freien, in der Sonne auf?
- Sind Sie lichtscheu und wohnen in einer dunklen Wohnung?
- Neigen Sie zu Krampfstörungen?
- Sind Sie schreckhaft und leicht reizbar?
- Haben Sie X- oder O-Beine?
- Leiden Sie unter Muskelschwäche?
- Haben Sie Schulter-, Brustkorb- und/oder Beinschmerzen?
- Haben Sie Wirbelsäulenverkrümmungen?
- Neigen Sie zu Knochenbrüchen?
- Essen Sie untern Pilze und Fische, vor allem Leber?

- 10 Punkte:** Keine Gefahr durch Vitamin D-Mangel.
> 15 Punkte: Die Vitamin D-Situation ist gestört.
> 35 Punkte: Sie leiden unter einem bedenklichen Vitamin D-Mangel.

Vitamin E Fruchtbarkeitsvitamin

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu

- Haben Sie öfter kalte Hände oder Füße?
- Haben Sie ein schwaches Bindegewebe?
- Sieht ihre Haut trotz Pflege fettig aus?
- Heilen Verletzungen bei Ihnen mit unschöner Narbenbildung?
- Treten bei Ihnen leicht Wadenkrämpfe und Muskelkater auf?
- Sind Sie schnell erschöpft?
- Essen Sie untern Nüsse?
- Vermeiden Sie Maiskeim- oder Sonnenblumenöl zum Kochen?
- Verschmähen Sie Vollkornprodukte, besonders Vollkornbrot?
- Verwenden Sie öfter Abführmittel (mit Paraffinöl)?

- 10 Punkte:** Ihr Körper hat genügend Vitamin E.
> 25 Punkte: Es wird Zeit, sich über Vitamin E zu informieren.
> 40 Punkte: Es ist wahrscheinlich notwendig, zeitweise ein Vitamin E-Präparat einzunehmen

Vitamin K Blutstillendes Vitamin

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu

- Bemerkten Sie öfters blaue Flecken auf Ihrer Haut?
- Leiden Sie unter einer Darmentzündung?
- Hatten/haben Sie eine Gallenblasenentzündung oder Gallensteine?
- Leiden Sie an einer akuten oder chronischen Lebererkrankung?
- Nehmen Sie häufig Salicylpräparate ein (z.B. Aspirin)?
- Verwenden Sie öfter Abführmittel (mit Paraffinöl)?
- Müssen Sie öfters wegen einer Entzündung Antibiotika nehmen?
- Haben Sie eine Erkrankung die die Einnahme von Sulfonamiden erfordert?
- Essen Sie untern grünes Blattgemüse, Kohlgemüse?
- Müssen Sie orale Blutgerinnungshemmer (z. B. Sintrom, Coumadin) einnehmen?

- 10 Punkte:** Sie neigen nicht zu bedrohlichen Blutungen
> 25 Punkte: Sind alle Ihre Medikamente notwendig, die Sie einnehmen?
50 Punkte: Ihr Vitamin K-Haushalt ist sicher sehr bedenklich.

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



Dr. Rudolf Gruber

Erreichen Sie in Summe mehr als 100 Punkte, so sollten Sie ihre Vitaminspiegel (ADEK) im Blut kontrollieren lassen und zusätzlich ein Fettsäureprofil im Blut erstellen lassen. Wahrscheinlich sollten Sie dann zeitweise gezielt qualitativ hochwertige und ausgewählte individuell dosierte Präparate aus der Apotheke einnehmen.
 >160 Punkte: Sie haben sehr wahrscheinlich einen gesundheitsrelevanten Vitaminmangel (ADEK), den sie durch die Nahrung alleine nicht ausgleichen können.

Die Fragebögen zu den jeweiligen Themen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.