

## **Vitamin D. Es ist wissenschaftlich erwiesen: Wir sind alle Vitamin-D-unterversorgt: Pflanzen sterben ohne Licht - Menschen auch! - Sonnenbaden ist wichtig, reicht aber nicht!**

In unseren Breiten steht nur während kurzer Mittagszeit im Sommer die Sonne hoch genug um uns genügend UV-B Strahlen zu senden, und nur im Sommer haben wir bei viel freier Hautfläche und ohne Sonnenschutzcreme eine **Chance genügend Vitamin D zu bilden**. Die Sonne ist nicht schädlich, sondern bei rechter Anwendung sehr hilfreich, ja lebensnotwendig! Zusätzlich wird **Lichteinfall durch die Augen gebraucht, das** steuert die Zirbeldrüse und den ganzen Hormonhaushalt... (Winterschlaf)

**Vitamin D wirkt im Körper als Hormon: Nimm es als Nahrungsergänzung (zur Sonne).**

1. **D stärkt die IMMUNABWEHR** (schützt vor Grippe, Asthma, ja sogar Krebs: Jeff Bowles S. 95)
2. **D regelt den Kalziumhaushalt (in Verbindung mit Magnesium und Vitamin K2)**; reguliert den Auf- und Abbau der Knochen; heilt Fersensporn, verhindert **Osteoporose**, Knochenerweichung, Rachitis...
3. bei D-Mangel treten **Waden- und Muskelkrämpfe auf, da ohne D zu wenig Kalzium in die Muskeln gelangt** (Worm 53; 61); Tinnitus... Kalte Hände und Füße, weil die Blut-Gefäße ohne Ca verkrampfen.
4. D hilft **Muskeln und Nerven** (Alzheimer, Parkinson, MS, Schizophrenie in Erwägung zu ziehen: 64 - 71)
5. D **hilft gegen Depressionen und** heilt Schwermut; (Worm: 76); **ist für Nerven und Hirn wichtig**.
6. D **hilft bei Schuppenflechte... und Hautkrankheiten (Psoriasis); auch gegen Nagelpilz, Fußpilz.**
7. Vitamin D ist **hilfreich bei Krebs**, bes. gegen Brust- und Darmkrebs (N. Worm; Jörg Spitz; Jeff Bowles)
8. **D ist unerlässlich für die Bildung einiger Enzyme!**
9. D hilft zur **Entgiftung** des Organismus.
10. **D regt die Zirbeldrüse an** (diese braucht Licht der Sonne durch die Augen).
11. Mangel führt zu vielen Krankheiten: Rachitis; schwaches Immunsystem; Kieferdeformation; Zahn Fehlstellung; X-Beine; O-Beine; ... Autismus; Multiple Sklerose.

Die übliche Nahrung ist eine zu schwache Quelle für Vitamin D, auch Sonnenstrahlung (UV-B) ist in unseren Breiten ungenügend für eine ausreichende Vitamin D Versorgung.

**Vitamin D<sub>3</sub> oder Cholecalciferol** entsteht in der Haut unter Einwirkung von Ultraviolett-B Strahlung auf die Haut. **Mensch und Tier bilden D in der Haut bei genügend Sonne, diese fehlt uns aber bei der heutigen Lebensweise.** Eine Ausnahme bildet das Volk der Inuit im hohen Norden. Sie weisen eine ausgesprochen dunkle Hautfarbe auf, können also im Norden fast gar kein D selbst produzieren. Aber sie verzehren **viel Lebertran und Fisch** und versorgen sich somit gut über die tierische Nahrung mit dem im Fett löslichen Vitamin D<sub>3</sub>. In unseren Breiten kommt die Sonne zu flach. **Wir brauchen Hilfen, wie: UV-B Strahler... D<sub>3</sub> in höher dosierter Form** (Tropfen oder Kapseln als Nahrungsergänzung) - aber nicht in einer Kombination mit Kalzium, sonst wird für eine höhere D-Dosierung (10.000 I.E. pro Tag) der Kalzium-Anteil zu hoch (Kalziumgaben wirken bei [Osteoporose](#) kontraproduktiv).

**I. E.** bedeutet Internationale Einheiten. (**1µg = 40 I. E.**). I. U. = International Units.

**Weniger als täglich 1000 I. E. Vitamin D<sub>3</sub> sind gut für das Baby, für Erwachsene aber wirkungslos. Die Erhaltungsdosis für Erwachsene ist täglich etwa 5.000 bis 20.000 I. E.**

Lassen Sie vom Hausarzt, im Labor oder bei einer Gesunden-Untersuchung ihren Vitamin D-Spiegel jährlich aus dem Blut bestimmen, und zwar den **25-OH-D<sub>3</sub>-Wert (Calcidiol-Spiegel) anfordern in ng/ml (nicht in nmol/L)**. Der Wert sollte unbedingt über 40 ng/ml liegen - besser zwischen 80 und 120. Der andere Wert 1,25(OH)<sub>2</sub>-D<sub>3</sub> ist untauglich für eine Bewertung und lässt nur bedingt Rückschlüsse zu.

**Wormer, Eberhard "Vitamin D. Heilen mit der Kraft des Sonnenhormons"** 256 Seiten; Kopp: März 2015; ISBN: 978-3-86445-159-1 Empfohlen! (Leider ohne Hinweis auf **Vitamin K**)

**Raimund von Helden "Gesund in sieben Tagen. Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie"** 118 Seiten ISBN 978-3-939865-12-4 <http://www.vitamindelta.de/> **Ratgeber zu Vitamin D**

**Rhéaume-Bleue, Kate "Vitamin K2 und das Calcium-Paradoxon"** 253 Seiten; Kopp Verlag: März 2016; ISBN-13: 978-3864452901 Leitet das Calcium an den rechten Ort. Unbedingt notwendig.

**Vitamin K:** [http://josef-stocker.de/Vitamin\\_K.pdf](http://josef-stocker.de/Vitamin_K.pdf) Unbedingt Vitamin K2 zu D3 dazu nehmen!

**Osteoporose wegen Kalziumgaben und Milch:** <http://josef-stocker.de/osteoporose.pdf>

**Thomas Klein; R von Helden "Osteoporose, als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise.** Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben" **775 (!) Seiten;** <http://www.hygeia.de/osteoporose> 2015; ISBN 978-3-939865-14

**Klein, Thomas "Sonnenlicht - Sonnenmangel und seine schwerwiegenden Folgen"** 2. vollständig überarbeitete Auflage 2010; TB, 456 Seiten, ISBN: 978-3-939865-02-5 <http://www.hygeia.de/sonnenlicht>

**Spitzer, Volker "Super-Vitamin D: Rundumschutz vor den Krankheiten unserer Zeit: Krebs, Diabetes, Herzkrankheiten, Osteoporose..."** 2/2009; 125 Seiten; Vak-Verlag; ISBN: 978-3867310536

**Spitz, Jörg "Superhormon Vitamin D: So aktivieren Sie Ihren Schutzschild gegen chronische Erkrankungen"** 2011; ISBN: 978-3833822728 <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-dosierung-ia.html>

**Worm, Dr. Nicolai "Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt"** 190 Seiten; systemed 3./ 2011, ISBN: 978-3-927372-47-4;

**Bowles, Jeff "Hochdosiert: Die wundersamen Auswirkungen extrem hoher Dosen von Vitamin D3: das große Geheimnis, das Ihnen die Pharmaindustrie vorenthalten will"** 140 Seiten; [Mobiwell.com](http://Mobiwell.com) 2013; ISBN: 978-3981409895 (Pflichtlektüre!)

**JOD als Heilmittel** [http://josef-stocker.de/jod\\_als\\_heilmittel.pdf](http://josef-stocker.de/jod_als_heilmittel.pdf)

**Kuklinski, Bodo "Mitochondrien: Symptome, Diagnose und Therapie"** 526 Seiten; Aurum: Nov. 2015, ISBN: 978-3899018943 (Viel "Fachchinesisch" - aber sehr gut: für Mikronährstoff-Ergänzung)

**LOW-CARB ergänzen mit PALEO:** [http://josef-stocker.de/paleo\\_steinzeit\\_nahrung.pdf](http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf)

**Gesund in sieben Tagen Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie** Buch von Dr. med. Raimund von Helden: 118 Seiten; ISBN 978-3-939865-12-4 [www.hygeia.de/Vitamin-D-Therapie](http://www.hygeia.de/Vitamin-D-Therapie)

Vitamin-D-Mangel ist die Ursache vieler Erkrankungen und in unseren Breiten sehr weit verbreitet.

**Vitamin-D ist nötig für die Versorgung der Muskeln und Gefäße mit Kalzium (dazu Vitamin K2).**

Starker D-Mangel kann zu Muskel-Krämpfen, Zuckungen und Muskelschmerzen führen, Depression, Erschöpfung, zu Unruhe, Schlafstörungen, Schwäche, Rücken- und Kopfschmerzen, Kältegefühl in Händen und Füßen durch Gefäßverengung, Kreislauf- und Durchblutungsstörungen. Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose, Autoimmunerkrankungen, Multiple Sklerose und Krebs. Um dies zu vermeiden, ist ein optimaler Vitamin-D-Spiegel (über 50 ng/ml; optimal 90 bis 100) ganzjährig anzustreben.

**Vitamin D und Bewegung**, die das eigene Körpergewicht trägt, ist wichtig. Das aktive Vitamin D wird in der Haut durch Sonneneinstrahlung gebildet (auch aus der Nahrung z. B. Fisch). Die Haut verliert diese Fähigkeit aber mit zunehmendem Alter und auch unser Klima und geografischer Breitengrad sind für eine ausreichende Produktion nicht geeignet. Daher ist die Einnahme von Vitamin D3, täglich 5.000 bis 10.000 IE ab einem Alter von 50 ganz wichtig! <http://www.moosburger.at/gyn/osteoporose.html> D3-Erhaltungsdosis ist (je nach Körpergewicht) mindestens 3.000 I.E. pro Tag.

**Kaufe Vitamin-D3 nicht in einer Kombination mit Ca**, denn für die höhere Dosierung von D3 für Erwachsene (z. B. 5.000 I. E. täglich) würde der Kalziumanteil viel zu hoch ausfallen; **zusätzlich zu D3 muss Vitamin K2 eingenommen werden, sonst wandert viel Kalzium in das Blut ab.**

Zur Vorbeugung gegen Arteriosklerose und Osteoporose sind drei Vitamine **C, D, E und K** die entscheidenden Vitalstoffe. Wichtig ist auch Magnesium, Silizium, Zink, Selen...

<http://www.vit-d.info/vitamin-d-wissen/10-fakten-zu-vitamin-d-die-jeder-kennen-sollte/>

Osteoporose: <http://josef-stocker.de/magnesium.pdf> <http://josef-stocker.de/osteoporose.pdf>

**JOD als Heilmittel** [http://josef-stocker.de/jod\\_als\\_heilmittel.pdf](http://josef-stocker.de/jod_als_heilmittel.pdf)

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm> Dieser Artikel im Internet

[http://josef-stocker.de/Vitamin\\_D.pdf](http://josef-stocker.de/Vitamin_D.pdf)

## Vitamin-D<sub>3</sub>-Mangel und Krebs:

Jeff Bowles, Seite 95: "Im Körper jedes Menschen werden stets und ständig eine Menge Zellen zu Krebszellen (Trophoblasten-Theorie: Peter Kern). Normalerweise werden diese krankhaften Zellen durch das Immunsystem (erkannt und) zerstört. Daraus kann man schließen, dass Krebs einfach eine Erkrankung des Immunsystems ist; es kann so beschädigt oder geschwächt sein, dass es eine Krebszelle nicht mehr als solche erkennt und glaubt, diese Zelle gehöre zum Körper.

Vielleicht liegt das daran, dass der Körper bei einem niedrigen Vitamin-D<sub>3</sub>-Spiegel im Hungersnot-Modus ist und daher keine Zellen abtöten will, die er vielleicht nicht mehr ersetzen kann. In Anbetracht der Tatsache, dass Vitamin D<sub>3</sub> das Immunsystem extrem auf Touren bringt, liegt die Annahme durchaus nahe, dass viele - wenn nicht alle - Krebsarten durch einen niedrigen Vitamin-D<sub>3</sub>-Spiegel ermöglicht werden."

Mehr über Krebs: Peter Kern <http://www.vitamin-b-17.info/>

**Vitamin D** wirkt sich also auch auf bereits bestehende Tumore aus, denn das Vitamin hemmt deren Wachstum. Vitamin D sorgt offenbar dafür, dass sich Zellen nicht zu Krebszellen entwickeln, sondern sich zu Organzellen ausdifferenzieren oder aber dafür, dass bei Krebszellen wieder die Apoptose (Selbstmordprogramm) anspringt. Zusätzlich mindert Vitamin D die Blutzufuhr des Tumors und hemmt auf diese Weise seine Ausbreitung.

Manche Krebszentren empfehlen ihren Patienten daher inzwischen die Einnahme von mindestens 5000 IE Vitamin D pro Tag.

Lesen Sie mehr <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/bauchspeicheldruesenkrebs.html#ixzz3wIYsd49W>

Eben erhielt ich ein e-mail von Rita Fehst, Heidelberg (20.04.2012): <http://www.rita-fehst.de/>

### Die Sonne kann Sie heilen....

Vielleicht brauchen auch Sie mehr von dem „**Sonnenvitamin D**“ ? Lassen Sie sich testen! Das Sonnenlicht ist unsere Hauptquelle für Vitamin D. Wenn nackte Haut den UV-B Strahlen des Sonnenlichtes ausgesetzt wird, wird in den Hautzellen aus Cholesterin Cholecalciferol (=Vitamin D<sub>3</sub>) gebildet. Außerdem kommt es in der Natur in einer kleinen Anzahl von Nahrungsmitteln vor, v.a. in fettem Fischen, aus denen z.B. die Eskimos ihr Vitamin D beziehen (Walfischhaut, Lebertran).

Vitamin D ist eines der ältesten hormonalen Signalsysteme, mit denen die Evolution das Leben entwickelt hat. Diese Reaktion auf die UV-B-Strahlen des Sonnenlichtes ist seit mehr als 500 Millionen Jahren in unserem Erbgut vorhanden und wurde von der Evolution in zahlreiche Körperfunktionen eingebaut. Über 1000 Gene werden unter Einfluss von Vitamin D **an- oder abgeschaltet**, und Vitamin D-Rezeptoren finden sich in fast allen Körpergeweben. (Epigenetik)

Man spricht von einem Vitamin D-Mangel, wenn der Vitamin D-Spiegel im Blut unter 40 ng/ml liegt. Dann lassen viele biologische Funktionen im Körper nach. Es kommt zu Fehlfunktionen und schließlich zu Multi-Systemerkrankungen (optimal wäre 90 - 120 ng/ml).

In Deutschland haben ca. 80% der Bevölkerung besonders im Winter einen Vitamin D-Mangel ohne es zu wissen. Das liegt schon daran, dass in den mittel- und nordeuropäischen Ländern die Sonne nicht oft und intensiv genug scheint, um den Bedarf zu decken. Der Vitamin D-Mangel wird zudem durch die Bedingungen unseres westlichen Lebensstils begünstigt. **Ein Vitamin D-Mangel könnte bei Ihnen vorliegen, wenn Sie:**

- \* sich häufig in geschlossenen Räumen wie Büros und Autos aufhalten
- \* sich meist durch Bekleidung vor der Sonne schützen
- \* in der Sonne Sonnencremes mit Faktor 8 und mehr benutzen
- \* Sich vegetarisch ernähren, schwanger oder älter als 50 Jahre sind
- \* Übergewicht haben oder häufig Alkohol trinken
- \* Bestimmte Medikamente einnehmen.

Erkenntnisse aus der Vitamin D-Forschung:

**GEHIRN:** Hohe Konzentrationen D im Blut stehen im Zusammenhang mit einer 67%igen Reduktion des **Parkinson-Risikos**.

Die Anfälligkeit für **Depressionen** kann bei niedrigen Spiegeln erhöht sein, ebenso wie das Risiko für eine Abnahme der geistigen Fähigkeiten.

**KNOCHEN:** Unabdingbar zur Aufrechterhaltung der erforderlichen Kalziumkonzentrationen im Körper und damit für eine gesunde Knochenmineralisierung; gute Knochenentwicklung des Fötus im Mutterleib ist nur bei ausreichender Vitamin D-Zufuhr der Mutter möglich. D3 und K2 und Magnesium, Vitamin C ... gegen Osteoporose nötig!

**HERZ:** Laborversuche deuten darauf hin, dass eine zusätzliche Einnahme des Vitamin D zur Blutdrucksenkung beitragen kann. Geringe Konzentrationen im Blut erhöhten das Risiko für das metabolische Syndrom, einem Risikofaktor für Herzerkrankungen und Diabetes.

**IMMUNSYSTEM:** Trägt zur Aktivierung der T-Zellen des Immunsystems bei, erhöhte Zufuhr kann das Grippeisiko senken.

**ANDERE:** Vermehrte Aufnahme wird mit einer 40%igen Reduktion des Erkrankungsrisikos für Darmkrebs in Verbindung gebracht. (Rita Fehst, Heidelberg)

### **Ist pflanzliches Vitamin D<sub>3</sub> genauso wertvoll wie tierisches Vitamin D<sub>3</sub> ?**

Cholecalciferol (Vitamin D<sub>3</sub>) ist die aktivste Form von Vitamin D. In dieser Form liegt es allerdings **nur in tierischen Lebensmitteln vor**. Pflanzliche Lebensmittel wie z.B. Pilze enthalten Ergosterin, welches eine Provitamin D Funktion hat. Unter dem Einfluss von UV-Strahlen entsteht daraus in der Haut Vitamin D<sub>2</sub> (Ergocalciferol). **Vitamin D<sub>3</sub>** erweist sich jedoch für die Einnahme als Nahrungsergänzung als die überlegene Vitamin D Form. Untersuchungen haben gezeigt, dass es 1,7mal effektiver ist, um den Vitamin D<sub>3</sub> Spiegel zu steigern.

**Woraus wird Vitamin D<sub>3</sub> hergestellt?** [www.vitaminexpress.org](http://www.vitaminexpress.org)

Das im Handel erhältliche natürliche Vitamin D<sub>3</sub> stammt **aus zwei Quellen:** Lebertran oder einem Extrakt aus Lanolin, einem aus der Schafwolle gewonnenem Wachs. Wenn auf dem Etikett Vitamin D<sub>3</sub> (Cholecalciferol) steht, ist die Quelle Lanolin und gilt als vegetarisch (dem Tier wird kein Schaden zugefügt, es wird lediglich geschoren)

Vitamin K: [http://josef-stocker.de/Vitamin\\_K.pdf](http://josef-stocker.de/Vitamin_K.pdf) Dieser Beitrag über Vitamin D im Internet: [http://josef-stocker.de/Vitamin\\_D.pdf](http://josef-stocker.de/Vitamin_D.pdf)