

Vitamin D. Es ist wissenschaftlich erwiesen: Wir sind alle mit Vitamin D unterversorgt:

Buch: Dr. Nicolai Worm "Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt" Neu: Juli 2009; 176 Seiten, ISBN: 978-3-927372-47-4

Pflanzen sterben ohne Licht - Menschen auch! Sonnenbaden ist wichtig, aber zu wenig. Erst seit wenigen Generationen haben wir die Sonne aus unserem Leben verbannt. Büroarbeit, neonbeleuchtete Fitnesscenter, lange Autofahrten und Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor geben den Sonnen-Strahlen auf der Haut **keine Chance genügend Vitamin D zu bilden**. Wir sind auch tagsüber Höhlenbewohner. Freiwillig nehmen wir eine **massive Vitamin-D-Unterversorgung** in Kauf. Worm beweist: Sonne ist nicht schädlich sondern hilfreich! Und: **Lichteinfall durch die Augen** steuert die Zirbeldrüse und den ganzen Hormonhaushalt...

Maßvolles Sonnen nutzt der Gesundheit, aber das ist noch zu wenig. Bisher haben wir **die epidemische Mangelversorgung mit Sonnenlicht übersehen - dabei geht es um praktisch alle Zivilisationskrankheiten. Von Knochengesundheit, Kalziumhaushalt, Muskelschwäche, Depression, Diabetes, Bluthochdruck, schwache Immunabwehr, Multiple Sklerose, bis hin zu Krebs.** **Vitamin D wirkt** im Körper als Hormon.

1. Es stärkt die **IMMUNABWEHR** (schützt vor Grippe, die bei wenig Sonne im Winter gehäuft auftritt)
2. Vitamin D spielt eine **wichtige Rolle im Kalziumhaushalt** und reguliert den Auf- und Abbau des Knochens (mit Magnesium). D Verhindert **Osteoporose**, Knochenerweichung... **D ist ein Antagonist zu Mg**, hindert die Aufnahme
3. D hilft **Muskeln und Nerven** (ist bei Alzheimer, Parkinson, Schizophrenie... in Erwägung zu ziehen: 64 - 71)
Waden- und Muskelkrämpfe sind auch bei D-Mangel möglich = zu wenig Ca-Aufnahme (Worm 53; 61); Tinnitus
4. D hilft zur Entgiftung des Organismus.
5. D heilt Schwermut; hilft **gegen Depressionen** (Worm: 76); **ist für Nerven und Hirn wichtig**.
6. D ist unerlässlich für die Bildung einiger **Enzyme!** Hilft bei **Schuppenflechte...** und Hautkrankheiten
7. D regt die Zirbeldrüse an (die braucht Licht der Sonne durch die Augen) http://www.onmeda.de/vitamine/vitamin_d.html

Generell gilt: Die übliche Nahrung ist eine zu schwache Quelle für Vitamin D.

Auch die Sonnenstrahlung (UVB) ist in unseren Breiten völlig ungenügend (Worm):

Es braucht Supplemente, am besten ist die Sonne (oder UVB-Strahler). Vitamin D₃ oder **Cholecalciferol** entsteht in der Haut unter Einwirkung von **UVB-Strahlung**, welche auf die Haut trifft. **Mensch und Tier bilden es bei genügend Sonne** (Beim Sonnenbad soll man jeweils nur die Hälfte der Zeit erlauben, in der eine Hautrötung entstehen würde.) Sowohl die Intensität (Jahreszeit) der Sonnenbestrahlung als auch die Hautfarbe (und der Schleier bei Muslim-Frauen: Studien bei Frauen in Dänemark) beeinflussen, wie viel UVB-Strahlung in die Haut eindringt. Verglichen mit Menschen aus sonnenreichen Ländern, haben Anwohner sonnenarmer Gebiete meist eine hellere Hautfarbe um dadurch eine größere Menge des UVB-Lichts aufnehmen zu können.

Eine Ausnahme bildet das Volk der Inuit im hohen Norden: Sie weisen eine ausgesprochen dunkle Hautfarbe auf. Aber sie verzehren **viel Lebertran und Fisch** und versorgen sich somit gut über die Nahrung mit dem in Fett löslichen Vitamin D (aber zu viel A). Sie sind nicht so sehr darauf angewiesen, selbst Vitamin D mit Sonne zu bilden.

Vitamin D verhindert bei Kindern das Auftreten der Knochenerkrankung **Rachitis**. Als Folge mussten Kinder jahrzehntelang den unangenehm schmeckenden Lebertran trinken. Heute gibt es geschmacksneutrale Tabletten oder Öltropfen, **mit denen der Vitamin-D-Haushalt aufgestockt wird**.

Weniger als täglich 800 bis 1000 I. E. Vitamin D sind wirkungslos. Eine Bezugsquelle (ohne Gewähr):

www.Nutrio-shop.com Hochdosierte Vitamine - D www.nutrio-shop.com

Am allerbesten ist immer die Sonne, zweitens UVB-Strahler (Ganzkörper-Sonnenbad), nur im Notfall künstliches D nehmen.

Klein, Thomas "Sonnenlicht - Sonnenmangel und seine schwerwiegenden Folgen" TB; 357 Seiten, 2007, ISBN: 978-3939865025 www.hygeia.de **Wirklich lesenswert!**

Spitz, Dr. Jörg "Vitamin D - Das Sonnenhormon für unsere Gesundheit" 248 Seiten, Verlag: mip-spitz-gbr; erw. Aufl. 2009, ISBN: 978-3000277405 (=ähnliche Aussagen wie im Buch von Nicolai Worm "Heilkraft D")

Burgerstein, Lothar "Burgersteins Handbuch Nährstoffe" 639 Seiten, 11. Aufl. 2007; ISBN: 978-3830421948: Alles über Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fettsäuren, Aminosäuren und Enzyme

Andere Autoren: Hobday, Richard; KIME Zane; Holick MF; Liberman Jacob ... Schneider Sylvia ...

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

20. September 2009 [Vitamin D.pdf](http://josef-stocker.de/vitamin_d.pdf)

Mehr: <http://josef-stocker.de/>