

## Thema: **Vitamin D - das neu entdeckte "Supervitamin"**

Link: <http://www.imedo.de/group/topics/show/66162-vitamin-d-das-neu-entdeckte-supervitamin>

von [bermibs](#)

**Stichworte (Tags):** [sonne](#), [nährstoffe](#), [Vitamin D](#), [Vitalstoffe](#)

Vitamin D - das neu entdeckte "Supervitamin"

Hallo,

ich habe mich gerade mit einem Aufsatz von Regina Garloff zum Buch von Dr. Nicolai Worm „Heilskraft D □ Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten schützt“ beschäftigt.

Die darin aufgeführten neusten Forschungsergebnisse belegen eines eindeutig: Die bisherigen Erkenntnisse und die zurückhaltende Verwendung von Vitamin D können wir getrost ad acta legen. Die Warnungen vor toxischen Überdosierungen sind vollkommen übertrieben, da allein schon ein 10 - 12 min. Vollsonnenbad 10.000 - 20.000 IE Vitamin D erzeugen. Selbst bei 6-wöchigen Studien mit 50.000 IE als Nahrungsergänzung traten keine toxischen Wirkungen auf. 10.000 IE sind als Dauerdosis vollkommen unbedenklich.

In Anbetracht der chronischen Unterversorgung der Menschen mit Vitamin D (wer ist bei heutiger Lebensweise und öffentlicher Sonnenphobie schon ausreichend in der Sonne) und der immensen Bedeutung dieses Vitamins für die komplexe Gesundheit wird es langsam Zeit, dass unsere Gesellschaft allen voran die DGE umdenkt.

So wie der Autor schreibt ist das nur mit einer umfassenden Supplementierung aller Menschen möglich. Und das mit einem sagenhaften Einsparungspotential bei den Gesundheitskosten.

Über die Nahrung ist die Minimalversorgung von 2.000 IE nie möglich. Und ausreichend Sonne tanken (ohne Hautrötung, ohne Sonnenbrand) ist auch schwer möglich, vor allem im Winter.

Es wird auch Zeit, dass die allgemeine Sonnenhysterie durch fundiertes Wissen abgelöst wird. Denn richtig und ausreichend dosierte Sonne schützt auch vor Hautkrebs.

Heutzutage werden ja viele Kinder und alte Menschen regelrecht vor der Sonne weggeschlossen.

Ich persönlich verwende das Multivitaminpräparat "Life Force". Die Rezeptur wurde auf Grund dieser jüngsten Erkenntnisse bei Vitamin D auf 2.000 IE erhöht. Da sind uns die Amerikaner meilenweit voraus. Auch deshalb, weil sie Nahrungsergänzungsmittel wie Lebensmittel und nicht wie Medikamente (oder Zwitterstellung) behandeln.

Hier noch der Link zum Nachlesen:

[http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/die\\_heilkraft\\_von\\_vitamin\\_d-neue\\_studienergebnisse.pdf](http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/die_heilkraft_von_vitamin_d-neue_studienergebnisse.pdf)

(ohne Händlerlinks)

Weiteres Material zu Vitalstoffen sind in meiner Ablage zu finden:

<http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/>

Liebe Grüße

bermibs

Motto: "Gesund alt werden ohne Medikamente"

von [sunshine1964](#) ♀

Hallo,

ich habe das Buch bereits vor ca. 1 Jahr gelesen und meinen Spiegel messen lassen. Viel zu niedrig. Aber ich hatte eine fortschrittliche Ärztin, die mir sogar Vigantol Öl auf Kassenrezept verschrieb. So habe ich ihn kurzfristig aufgesättigt. Jetzt halte ich ihn mit Sonne und den Tropfen auf einem guten Level.

Wenn das Öl alle ist, lasse ich mir aus den USA wieder was mitbringen.  
Grüß Maren

von [bermibs](#) ♂

Hallo Maren,

mich würde interessieren, wie hoch Dein gemessener 25 D-Spiegel war. Was kostet eigentlich so eine Messung? Hast Du diese Messung noch einmal nach der verbesserten Versorgung wiederholen lassen?

Ich arbeite viel im Garten und dabei meistens mit freiem Oberkörper, also viel Sonneneinwirkung. Ich habe beizeiten im Frühjahr angefangen, so dass ich in diesem Sommer kaum Schutzcreme benötigte. Ich bin eigentlich sonst ein empfindlicher Hauttyp. Mit den 2.000 IE und den Sonnenstunden im Garten bin ich auch gut versorgt. Vielleicht lasse ich auch mal eine Messung machen.

Liebe Grüße  
bermibs

von [lbmedien](#)

Das Problem ist natürlich, dass zwischen Mitte Oktober und Ende März die UVB-Strahlen der Sonne nicht mehr ausreichen für die Vitamin D-Synthese in der Haut - und die Speicher im Fettgewebe sind gegen Ende des "Vitamin D-Winters" auch bei gut Versorgten am Ende. Der Körper muss sich anderweitig behelfen oder er erkrankt halt. Typisch: Die Grippewellen gegen Ende des Winters haben ihre Ursachen u.a. im "epidemischen" Vitamin D-Mangel.

Pillen/Tropfen schlucken ist **ein** Ausweg. Der angenehmere Weg ist die kontrollierte Besonnung im Solarium. In Qualitätssolarien wird auch zur Frage beraten, welches Gerät mit ausreichend UVB-Anteil gewählt werden sollte.

Laufend aktuelle Informationen zum "Sonnenschein-Vitamin" und seinen erstaunlichen Gesundheitswirkungen gibt es im tagesaktuellen Weblog:

<http://www.SonnenNews.de>

von [sunshine1964](#) ♀

[bermibs hat geschrieben:](#)

*Hallo Maren,*

*mich würde interessieren, wie hoch Dein gemessener 25 D-Spiegel war. Was kostet eigentlich so eine Messung? Hast Du diese Messung noch einmal nach der verbesserten Versorgung wiederholen lassen?*

*Ich arbeite viel im Garten und dabei meistens mit freiem Oberkörper, also viel Sonneneinwirkung. Ich habe beizeiten im Frühjahr angefangen, so dass ich in diesem Sommer kaum Schutzcreme benötigte. Ich bin eigentlich sonst ein empfindlicher Hauttyp.*

*Mit den 2.000 IE und den Sonnenstunden im Garten bin ich auch gut versorgt. Vielleicht lasse ich auch mal eine Messung machen.*

*Liebe Grüße  
bermibs*

Hallo,

mein Wert lag damals bei 16 µg (30 µg ist Minimum) - und ich habe 18 € bezahlt. Die Kosten liegen, je nach Arzt und Labor, zwischen 18 und 30 €. Ich lasse meinen Wert jetzt 2x jährlich bestimmen: Nach dem Winter und am Ende des Sommers. Dann kann ich einschätzen, ob und ggf. wie viel ich supplementieren muss.

Ich würde auch einen Test empfehlen, weil du ja nicht weißt, wie dein Spiegel vorher war. Und einen sehr niedrigen Spiegel nur mit Sonne aufzubauen ist schwer.

LG Maren

von [Melli77](#) ♂

Vit D soll ja fürs [Immunsystem](#) sehr wichtig sein

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,682347,00.html>

Esse seit einiger Zeit immer mal wieder die sog. "Volkstablette" von Kneipp, da sind u.a. in zwei Tabletten 5g Vit D3 drin. Ob das auf Dauer ausreicht, weiß ich allerdings nicht. Einen Vit D Mangel habe ich leider auch, letztens im Blut festgestellt, mal sehen, wie er sich verändert, wenn ich die Kneippchen Tabletten eine Weile genommen habe....

von [Melli77](#) ♂

Gibt es bei Vit D eigentlich eine bestimmte Form, die besonders gut aufgenommen wird oder ist das egal? Mein Problem ist, dass ich Vegetarierin bin und in diesen Vigantolekten Gelatine drin ist. Sonst ist es ja oft in Verbindung mit Calciumtabletten enthalten, aber das möchte ich nicht unbedingt nehmen.

Habe gesehen, dass in den Granaimuntropfen bei der Tagesdosis 7,5mcg drin ist.

Viele Grüße  
Melli

von [bermibs](#) ♂

Hallo Melli,  
die am besten bioferfügbare Form des Vitamin D ist D3 (Cholecalciferol), dass auch durch die Haut

gebildet wird.

D3 gibt es auch in Tablettenform auf rein vegetarischer/mineralischer Basis.

LG bermibs

von [Melli77](#) 

Hallo bermibs,

vielen Dank für Deine Antwort. Würdest Du mir die vegetarischen D3-Tabletten nennen, ich habe bisher nichts anderes als das von mir erwähnte gefunden...

Vielen Dank und viele Grüße

Melli

von [bermibs](#) 

Hallo Melli, die von mir erwähnte Tablettenform ist auf rein synthetischer Basis, enthält also keine tierischen Bestandteile.

Hier der Link:

<http://www.super-smart.eu/article.pl?id=0492&lang=de&fromid=GG132&gclid=Cij-2ZeyipsCFUgTzAod0QySqA>

Eine Tablette enthält 1.000 IE (25 µg).

LG bermibs