

enHealing – Vitalstoffberatung

Informationen zum Vitamin D

Wir haben Ihnen im Rahmen der Vitalstoffberatung die Nahrungsergänzung mit Vitamin D empfohlen.

Es gibt unterschiedliche Auffassungen zur Verzehrempfehlung, die zum Teil auch sehr viel höher sind, als die DGE (800 IE) empfiehlt vgl. Prof. Dr. Spitz, USA, Dr.v. Helden, Zentrum der Gesundheit, usw. Eine Dosierung bis 10.000 IE täglich gilt nach manchen Quellen als sicher. Es obliegt jedem unserer Kunden selbst, für welche Dosis er/sie sich entscheidet. Zusätzlich empfehlen wir, von Zeit zu Zeit, den Vitamin-D-Spiegel im Labor überprüfen zu lassen.

Das von uns empfohlene Produkt von Lebenskraft Pur gibt es in verschiedenen Konzentrationen. Hier die Empfehlung des Herstellers:

Vitamin D Tropfen, 1.000 IE pro Tropfen

Zutaten: Vitamin D3 (cholecalciferol), Kokosöl (MCT)

Verzehrempfehlung: täglich 1 bis 4 Tropfen einspeicheln

Vitamin D Forte, 10.000 IE pro Tropfen

Zutaten: Vitamin D3, Kokosöl (MCT)

Verzehrempfehlung: alle drei Tage 1 Tropfen einspeicheln

Anmerkung: Es gibt widersprüchlichste Aussagen zur Verzehrempfehlung von Vitamin D. Es geht dabei um die Vitamin D-Menge, die ein gesunder Mensch unbedenklich täglich zu sich nehmen kann, ohne einen Bluttest gemacht zu haben, um seine Gesundheit zu erhalten.

Es gibt Langzeituntersuchungen von 6 Monaten und länger, bei welchen selbst bei einer Dauereinnahme von 10.000 Einheiten täglich keine Nebenwirkungen aufgetreten sind.

Vitamin D3 nimmt aufgrund seiner hormonellen Wirkung eine Schlüsselposition im Körper ein. Lange Zeit nahm die Wissenschaft an, Vitamin D3 sei nur für gesundes Knochenwachstum entscheidend. In Wirklichkeit besitzen aber fast alle Körperzellen einen Vitamin-D-Rezeptor, das heißt, bei Aktivierung wird eine direkte Reaktion in der Zelle ausgelöst. Dadurch hat Vitamin D weitreichende Auswirkungen auf die Stoffwechselprozesse im Darm, Gehirn, Herz, im Pankreas, der Haut, den Lymphozyten usw.