

Vitamin D

Das Fundament Ihrer Gesundheit



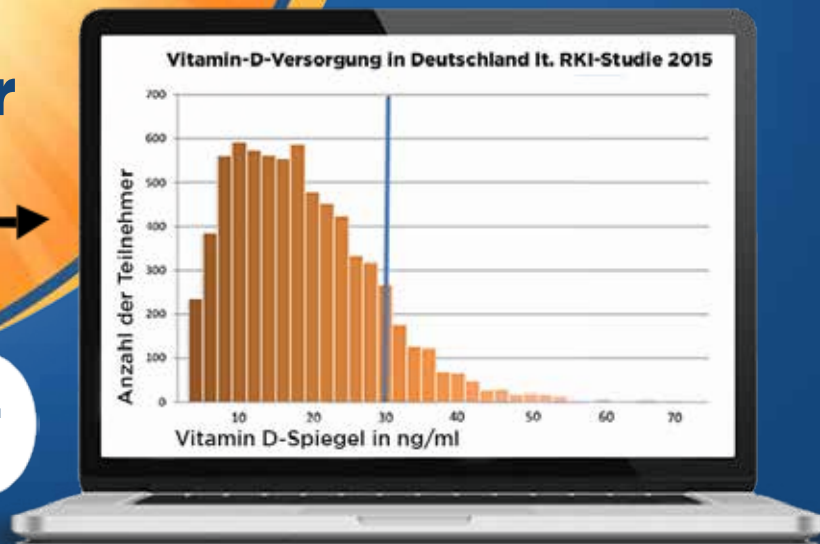
SonnenAllianz
SONNE FÜR'S LEBEN

80-90% leiden unter Vitamin-D-Mangel !



Prof. Dr. med. Jörg Spitz:

“In keinem Pharmalabor der Welt wurde und wird jemals eine Substanz entwickelt, die nur annähernd die vielfältigen positiven gesundheitlichen Eigenschaften von Vitamin D hat.”



Mangelgrenzwert **30 ng/ml**

Optimaler Wert **40-60 ng/ml**

Toxizität **ab 150 ng/ml**

Ergebnisse einer optimalen Vitamin-D-Versorgung

Immunsystem

- ✓ Schutz vor Infektionen (Covid-19, Influenza, Tuberkulose uvm.)
- ✓ Schutz vor Autoimmunerkrankungen
- ✓ Reduzierte COPD- und Asthmahäufigkeit und Intensität

Fertilität und Schwangerschaft

- ✓ Höhere Fruchtbarkeit
- ✓ Regulärer Schwangerschaftsverlauf
- ✓ Reduzierte Frühgeburtenrate bis zu 75%

Diabetes

- ✓ Optimierter Insulinstoffwechsel
- ✓ Reduzierter Blutzuckerspiegel
- ✓ Reduziertes Risiko für Diabetes

Knochen & Muskulatur

- ✓ Schutz vor Osteoporose und Rachitis
- ✓ Funktionstüchtige Muskulatur
- ✓ Mobilität bis ins hohe Alter

Nervensystem

- ✓ Weniger MS-Schübe
- ✓ Schutz vor Demenz
- ✓ Weniger Depression

Krebserkrankungen

- ✓ Reduziertes Risiko bis zu 70%
- ✓ Unterdrücktes Tumor- und Metastasenwachstum
- ✓ Reduzierte Nebenwirkungen bei Chemotherapie

Herz-Kreislauf

- ✓ Gesenkter Bluthochdruck
- ✓ Reduziertes Risiko für Herzinfarkt
- ✓ Höhere Leistung bei Insuffizienz

Umfassende Infos und Quellen zu den aufgeführten Aussagen finden Sie unter

www.sonnenallianz.de

- ✓ Die SonnenAllianz ist ein Projekt der Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (DSGiP).
- ✓ Sie informiert unabhängig über die vielen gesundheitlichen Themen rund um die Sonne und Vitamin D.

Das Einmaleins der Vitamin-D-Versorgung

In Deutschland, Österreich und der Schweiz ist von Oktober bis März keine Vitamin-D-Produktion durch UV-Exposition der Sonne möglich, weil die Sonneneinstrahlung zu flach in die Atmosphäre eintritt. Von April bis September ist eine ausreichende Vitamin-D-Produktion der Haut bestenfalls zw. 10:30 und 15:30 Uhr (Hochsommer) möglich, sofern folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- ✓ Klarer Himmel - Sonnenschein
- ✓ Zumindest unbedeckte Arme und Beine
- ✓ Sonnenbad ohne Sonnencreme für ca. 15 - 30 Minuten (je nach Hauttyp)

Tipps für die Supplementation von Vitamin D

Für jene Tage, an denen die genannten Voraussetzungen nicht erfüllt werden können, empfehlen wir eine Supplementation mit Vitamin-D-Präparaten.

1. Lassen Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel im Labor, beim Arzt oder in der Apotheke testen. Alternativ sind inzwischen Schnelltests auf dem Markt, mit denen sich der Vitamin-D-Spiegel zuhause bestimmen lässt.
2. Für den Fall, dass der Vitamin-D-Spiegel aus Zeit- oder Kostengründen nicht gemessen werden kann, empfehlen wir als Faustregel 5.000 I.E. täglich bei 70 kg Körpergewicht.
3. Der optimale Vitamin-D-Spiegel liegt zwischen 40 - 60 ng/ml.
5. Die tägliche Einnahme von Supplementen ist effektiver als eine Intervalltherapie (pro Woche oder Monat). Abhängig von verschiedenen Faktoren wie Körpergewicht, Verstoffwechslung etc. benötigt ein Erwachsener etwa 4.000 bis 9.000 I.E. pro Tag, um den nötigen Vitamin-D-Spiegel zu erreichen.
5. Keine dauerhafte Dosierung oberhalb 10.000 I.E. pro Tag ohne ärztliche Begleitung!
6. Vitamin D hat eine sehr hohe Anwendungssicherheit. Bei Verdacht auf eine Überdosierung lassen Sie zunächst Ihren Kalzium-Spiegel prüfen. Ein regelrechter Kalziumspiegel im Blut schließt eine Vitamin-D-Überdosierung aus.
7. Magnesium, der wichtigste Kofaktor, ist notwendig um Vitamin D zu aktivieren. Achten Sie daher auf eine ausreichende Zufuhr des Mineralstoffes. Eine gleichzeitige Einnahme mit Vitamin K2 bringt viele Vorteile mit sich, ist aber keine Voraussetzung für die Funktion des Vitamin-D-Stoffwechsels.



Nutzen Sie den Online-Vitamin-D-Bedarfsrechner um den Wert für die optimale Dosis Ihrer Vitamin-D-Zufuhr zu berechnen. Geben Sie dazu folgende Adresse in Ihren Internet-Browser ein oder scannen Sie den QR-Code.

www.sonnenallianz.de/vitamin-d-bedarfsrechner



SonnenAllianz
SONNE FÜR'S LEBEN