

Vitamin-D3

Minimalwert: =30 µg/l
Idealwert: >40! µg/l
Maximalwert: <62 µg/l

Deutlicher Mangel: 30-6 µg/l
Schwerer Mangel: <6 µg/l

1 nmol/l = 0,365 µg/l - 1 µg/l = 2,7586 µg/l

Niedrige Vitamin-D3 Spiegel disponieren nicht nur zu Osteoporose, sondern auch zu Dickdarm Krebs und Brust Krebs!

Vitamin-D ist ein Oberbegriff für verschiedene Untergruppen, zu denen auch das Vitamin-D3 (Calcitriol) gehört. Die wichtigste Funktion von Vitamin-D ist die Regulierung des Kalzium- und Phosphat Stoffwechsels. Der Aufbau und Erhalt von Knochen, Knorpeln und Zähnen ist davon abhängig. Vitamin-D wird zum grössten Teil in unserer Haut aus Cholesterin gebildet. Das von der Leber in die Haut transportierte Cholesterin wird durch Sonnenlicht (UV-B Strahlung) in Vitamin-D umgewandelt und anschliessend ins speichernde Fettgewebe transportiert. Die Vitamin-D Bildung in der Haut unter Einfluss des Sonnenlichts wird allerdings meist ziemlich überschätzt. Menschen mit sehr tiefen Cholesterin Werten und Frauen sollten Vitamin-D regelmässig bestimmen. Vitamin-D ist auch in Fett reichen Fischen oder Fleisch enthalten.

Die Bildung von Vitamin-D ist abhängig von mehreren Faktoren (Quelle: DocMedicus):

- Jahreszeit
- Wohnort (Breitengrad)
- Ausmass der Luft Verunreinigung, Ozon Belastung in industriellen Ballungsgebieten
- Aufenthalt im Freien
- Nutzung von Sonnencremes mit Lichtschutz Faktor (> 5)
- Körper Verhüllung aus religiösen Gründen
- Hautfarbe und -pigmentierung
- Haut Erkrankungen, Verbrennungen
- Alter

Vitamin-D zeigt einen positiven Einfluss auf:

- Kalzium Stoffwechsel, Kalzium Aufnahme aus dem Darm, Knochen Stoffwechsel
- Muskel Kraft, Aufrechterhaltung der Insulin Produktion
- Alterungsprozesse: Beruhigt Telomere, Denk Prozesse, Haut Struktur, Immunsystem
- Wirkt vorbeugend bezüglich Krebs (Dickdarm, Prostata, Brust), Multipler Sklerose, Diabetes, Herz Erkrankungen, hohem Blutdruck und Tuberkulose
- Mineralisation der Zähne, Zellwachstum, Glutathion Stoffwechsel (macht Freie Radikale unschädlich)

Mögliche Symptome bei Mangel Zuständen

Übergewicht, Diabetes, Osteoporose, Muskel Schwäche, Herz-Kreislauf Erkrankungen, hoher Blutdruck, Krebs (Dickdarm Krebs, Prostata Krebs, Brust Krebs), Depressionen/Stimmungstief Denk-Störungen, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson

Hohes Demenz Risiko durch Vitamin-D-Mangel

Die unzureichende Versorgung mit Vitamin D im Alter steigert das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, deutlich. Bei einem leichten bis mittelschweren Vitamin-D-Mangel (25 bis 50 nmol/l) lag das Risiko, an Demenz zu erkranken, im Vergleich zu Personen mit ausreichenden Konzentrationen um 53 % höher. Für Patienten mit schwerem Vitamin Mangel (unter 25 nmol/l) war die Gefahr sogar um 125 % erhöht. Medical Tribune;12.12.14.

Hauteigene Vitamin-D Produktion

- Ältere Personen produzieren 4-mal weniger hauteigenes Vitamin-D. Sie meiden die Sonne
- Höherer Melanin Gehalt in der Haut (dunkle Haut) schützt vor der Sonne und führt zu einer verminderten hauteigenen Vitamin-D Produktion
- Sonnenschutz Creme ist wichtig. Ab Faktor 8 produziert die Haut jedoch weniger Vitamin-D
- Europa: Winter sehr sonnenarm. Sommer Sonne zu gering für eine ausreichende Produktion
- Verminderte Vitamin-D Aufnahme im Darm bei gewissen Darm Krankheiten
- Kleidung: Haut in der Regel immer zu 95 % bedeckt!

Vitamin-D Therapie (meine Therapie Empfehlung = Fettdruck)

Medikament	Therapie	Erhaltungstherapie (Einnahme: immer, auch im Sommer!)
Vitamin-D3 Streuli „Therapie“	3,5 ml (14`000 IE) einmal pro Woche = 3 ½ Pipetten	1,7 ml (7`000 E) einmal pro Woche = 1.7 Pipetten
Vitamin-D3 DBASE	1x 1 ½ ml (15`000 E) einmal pro Woche = 1 mal 1 ½ Pipetten	1x ¾ ml (7`000m E) einmal pro Woche = 1 mal ca. 3/4 Pipette

- Mit Pipette angegebene Dosis aus der Flasche entnehmen und in einen Frucht Drink einrühren (TopMix-Lebenselixiere: www.ever.ch; Membereich: Passwort: ever)). Die meisten Patienten wählen diese Variante.
- Vitamin-D ist ein Fett-lösliches Vitamin und sollte daher zur besseren Aufnahme stets mit Fett/Öl kombiniert werden.

Vitamin DBASE: Hier ist das Vitamin eingebettet in Olivenöl)

Vitamin-D3 Streuli „Therapie“ und Vitamin DBASE sind kassenzulässig