

Vitamin D₃. Es ist wissenschaftlich erwiesen: Wir sind alle Vitamin-D-unterversorgt:

Pflanzen sterben ohne Licht - Menschen auch! Sonnenbaden ist wichtig, aber es reicht nicht!

In unseren Breiten steht nur im Sommer während kurzer Mittagszeit die Sonne hoch genug um uns genügend UV-B Strahlen zu senden, und nur dann haben wir eine **Chance genügend Vitamin D zu bilden**. Wir sind auch tagsüber Höhlenbewohner und nehmen freiwillig eine **massive Vitamin-D-Unterversorgung** in Kauf. Sonne ist nicht schädlich sondern bei rechter Anwendung sehr hilfreich! **Lichteinfall durch die Augen** steuert auch die Zirbeldrüse und den ganzen Hormonhaushalt... Sonnen nutzt der Gesundheit, **ist aber in unseren Breiten zu wenig**.

Vitamin D wirkt im Körper als Hormon und hilft bei: Knochengesundheit, Kalziumhaushalt, Muskelschwäche, Muskelkrämpfe, Muskelzittern, Depression, Diabetes, Bluthochdruck, schwache Immunabwehr, Multiple S. ...

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 und Vitamin K**); es Verhindert **Osteoporose**, Knochenerweichung, Rachitis...
3. bei D-Mangel treten **Waden- und Muskelkrämpfe auf = da ohne D zu wenig Kalzium in die Muskeln gelangt** (Worm 53; 61); Tinnitus... Kalte Hände und Füße, weil die Blut-Gefäße ohne Ca verkrampfen
4. D hilft **Muskeln und Nerven** (Alzheimer, Parkinson, MS, Schizophrenie in Erwägung zu ziehen: 64 - 71)
5. D heilt Schwermut; **hilft gegen Depressionen** (Worm: 76); **ist für Nerven und Hirn wichtig**.
6. **D ist unerlässlich für die Bildung einiger Enzyme!**
7. D hilft zur **Entgiftung** des Organismus.
8. D hilft bei **Schuppenflechte... und Hautkrankheiten**
9. Vitamin D ist **hilfreich bei Krebs**, bes. gegen Brust- und Darmkrebs (Worm; Jörg Spitz)
10. D regt die Zirbeldrüse an (diese braucht Licht der Sonne durch die Augen).

Die übliche Nahrung ist eine zu schwache Quelle für Vitamin D und auch die Sonnenstrahlung (UV-B) ist in unseren Breiten ungenügend für ausreichend Vitamin-D.

Vitamin D₃ oder Cholecalciferol entsteht in der Haut unter Einwirkung von Ultra-Violett-B Strahlung auf die Haut. **Mensch und Tier bilden D in der Haut bei genügend Sonne, die fehlt uns aber bei der heutigen Lebensweise.**

Eine Ausnahme bildet das Volk der Inuit im hohen Norden: Sie weisen eine ausgesprochen dunkle Hautfarbe auf, können also im Norden fast gar kein D selbst produzieren. Aber sie verzehren **viel Lebertran und Fisch** und versorgen sich somit gut über die tierische Nahrung mit dem in Fett löslichen Vitamin D.

In unseren Breiten **braucht es Supplemente, wie: UV-B Strahler... oder: D3 in höher dosierter Form (Tropfen oder Tabletten als Nahrungsergänzung) - aber nicht in einer Kombination mit Kalzium, sonst wird für eine höhere D-Dosierung (10.000 I.E. pro Tag) der Kalzium-Anteil zu hoch. I. E. bedeutet Internationale Einheiten.**

Weniger als täglich 1000 I. E. Vitamin D3 sind gut für das Baby, für Erwachsene aber wirkungslos. Die Erhaltungsdosis für Erwachsene ist täglich etwa 4.000 bis 5.000 I. E. (1µg = 40 I. E.).

Lassen Sie beim Hausarzt oder Labor jährlich ihren Vitamin D-Spiegel aus dem Blut bestimmen, und zwar den **25-OH-D3-Wert anfordern in ng/ml (nicht in nmol/L)** Der Wert sollte über 40 bis 50 ng/ml liegen. (Calcidiol-)

Gegen Osteoporose sind vor allem vier Komponenten wichtig: **Ca + Vitamin D und Vit.K, Mg + Zink**
Lesenswert zum Thema **Vitamin K**: http://josef-stocker.de/Vitamin_K.pdf

Worm, Dr. Nicolai "Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt" 190 Seiten; 3./ 2011, ISBN: 978-3-927372-47-4; systemed [Vitamin_D.pdf](#)

Raimund von Helden "Gesund in sieben Tagen. Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie" TB, 118 Seiten 2011; ISBN 978-3-939865-12-4 www.hygeia.de/Vitamin-D-Therapie <http://www.vit-d.info/>

Spitz, Jörg "Superhormon Vitamin D: So aktivieren Sie Ihren Schutzschild gegen chronische Erkrankungen" 2011; 128 Seiten; ISBN: 978-3833822728 <http://www.vitaminexpress.at/>

David Feldman; J. Wesley Pike "Vitamin D" 2170 Seiten; Englisch; 3rd revised edition: 2011; ISBN: 978-0123819789
Andere Autoren: Holick Michael; Richard Hobday; KIME Zane; Liberman Jacob; Schneider Sylvia ...
<http://www.vit-d.info/vitamin-d-wissen/10-fakten-zu-vitamin-d-die-jeder-kennen-sollte/>

Burgerstein, Lothar "Burgersteins Handbuch Nährstoffe" 639 Seiten, 11. Aufl. 2007; 24 x 18 x 4 cm, ISBN: 978-3830421948: Alles über Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, usw.

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

2. Januar 2011 http://josef-stocker.de/Vitamin_D.pdf Mehr: <http://josef-stocker.de/>

Buch von Dr. med. Raimund von Helden:

Gesund in sieben Tagen Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie

2011; Taschenbuch, 118 Seiten; ISBN 978-3-939865-12-4 www.hygeia.de/Vitamin-D-Therapie

Vitamin-D-Mangel ist die Ursache vieler Erkrankungen und sehr weit verbreitet.

Vitamin-D ist nötig für die Versorgung der Muskeln mit Kalzium. Starker D-Mangel kann zu Muskelkrämpfen, Zuckungen und Muskelschmerzen führen, zu Unruhe, Schlafstörungen, Depression, Erschöpfung, Schwäche, Rücken- und Kopfschmerzen, Kältegefühl in Händen und Füßen durch Gefäßverengung, Kreislauf- und Durchblutungsstörungen.

Bleibt der Vitamin-D-Mangel lange Zeit bestehen, erhöht sich das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose, Autoimmunerkrankungen, Multiple Sklerose und Krebs.

Um dies zu vermeiden, ist ein optimaler Vitamin-D-Spiegel (über 50 ng/ml) ganzjährig anzustreben.

Klein, Thomas "Sonnenlicht - Sonnenmangel und seine schwerwiegenden Folgen" 2. vollständig überarbeitete Auflage 2010; TB, 456 Seiten, ISBN: 978-3-939865-02-5 <http://www.hygeia.de/sonnenlicht>

Zittermann, Armin "Vitamin D in der Präventivmedizin" 73 Seiten, 2010; ISBN: 978-3837412499

Spitz, Jörg "Krebszellen mögen keine Sonne. Vitamin D - der Schutzschild gegen Krebs, Diabetes und Herzerkrankungen " 157 Seiten; Mankau Verlag; 2010; ISBN: 978-3938396643 [Vitamin_D.pdf](#)

Spitzer, Volker "Super-Vitamin D: Rundumschutz vor den Krankheiten unserer Zeit: Krebs, Diabetes, Herzkrankheiten, Osteoporose..." 2/2009; 125 Seiten; Vak-Verlag; ISBN: 978-3867310536

Vitamin D3: Bisher galt Vitamin D vor allem als Knochenstärker. Neueste Studien zeigen aber: Vitamin D ist ein kraftvoller Schutzschild gegen Krebs, Herzkreislauferkrankungen und einer Reihe von anderen Krankheiten. Dazu zählen Fibromyalgie, Muskelkrämpfe, Muskelschwäche, Rachitis, Osteoporose, Psoriasis, PMS, Rücken- und Knochenschmerzen, Knochenschwund, Bluthochdruck, Typ-I-Diabetes, Alzheimer, rheumatoider Arthritis, Depressionen, neurologische Erkrankungen, sowie Störungen des Immunsystems (von der banalen Erkältung bis hin zu Multipler Sklerose). Wer zu wenig Vitamin D bekommt, wird auf Dauer krank. **siehe:** www.vitaminexpress.at oder ...de

Vitamin **E** nur in bestimmter Form nehmen: <http://www.gesundheitsdurchbruch.de/vitamine.php>

Vitamin D und Bewegung (die das eigene Körpergewicht trägt) ist wichtig. Das aktive Vitamin D wird in der Haut durch Sonneneinstrahlung gebildet (auch aus der Nahrung z. B. Fisch). Die Haut verliert diese Fähigkeit aber mit zunehmendem Alter und auch unser Klima und geografischer Breitengrad sind für eine ausreichende Produktion nicht geeignet. Daher ist die Einnahme von Vitamin D3, täglich 10.000 IE ab einem Alter von 50 ganz wichtig! Ab dem 60. Lebensjahr bildet die Haut gar kein Vitamin D3 mehr und es ist essentiell für den Knochen ...? <http://www.moosburger.at/gyn/osteoporose.html>
D-Erhaltungsdosis 4.000 I.E. pro Tag

Schweiz: **Vitamin D3 Wild® Öl Vi-De 3® Tropfen Vitamin D3 Streuli® Tropfen**

Deutschland: **Vigantol® Oel** <http://www.vit-d.info/>

Österreich: **Oleovit D3 Tropfen**, sie enthalten das Cholecalciferol

(Kaufe Vitamin-D nicht in einer Kombination mit Ca, denn bei nötiger höherer Dosierung von D3 für Erwachsene (z. B. 5.000 I. E. täglich) würde der Kalziumanteil viel zu hoch ausfallen)

Zur Vorbeugung gegen Arteriosklerose und Osteoporose sind drei Vitamine **D, C, und K** die entscheidenden Vitalstoffe. Es ist aber auch Magnesium, Silizium, Ca, Zink, Selen... im Auge zu behalten!

Meide die Energie-Sparlampe! Gesundheitsschädliches Licht durch Leuchtstoffröhren! Energie-Sparlampen und die Vollspektrum-Tageslicht-Lampen sind Leuchtröhren.

Leuchtröhren blitzen 100x pro Sekunde, haben ein ungesundes Licht-Spektrum (> Lichtstress!) Energiesparlampen beeinflussen den Hormonhaushalt negativ (siehe Klein "Sonnenlicht").

Sie alle erzeugen Licht-Stress! Tiere unter diesem Neon-Licht werden aggressiv und geschädigt...

Leuchtröhren enthalten Quecksilber - beim Zerschneiden ist der Quecksilberdampf sehr gefährlich. Auch die **"warme" LED** hat etwas **zu viel Blau-Anteil** und daher noch kein gesundes Lichtspektrum. **Halogen-Leuchten sind gesünder**, sie erzeugen ein sonnenähnlicheres Lichtspektrum für die Augen!

Das Gesundeste und angenehmste Licht für Büro und Wohnraum gibt die **Glühlampe und/oder die HALOGEN-LAMPE**.

Nur diese beiden haben flackerfreies gesundes Licht (kein Lichtstress wie bei Energie-Sparlampen)

Die abgestrahlte Wärme kommt der Heizung zu gute, fällt von den Heizkosten weg.

Wenn das Ziel Wärme ist, kann man weiterhin die Glühlampe als **Heiz-Lampe** erhalten! heat-ball

IRC-Halogenglühlampen (IRC = infrared reflective coating, Infrarot-reflektierende Beschichtung) haben eine spezielle **Beschichtung der Innenwand des Glaskolbens**, die das Licht passieren lässt, aber Wärmestrahlung auf die Glühwendel zurück reflektiert, es ist ein sogenannter **Wärmespiegel**. Dadurch wird der Wärmeverlust vermindert und folglich die Lichtausbeute erhöht. Nach Herstellerangaben kann so der Energieverbrauch zusammen mit Verwendung von Xenon als Füllgasbestandteil gegenüber Standard-Halogenlampen um bis zu 30 % vermindert werden. Auf Dauer sind solche Halogenlampen fast gleich sparsam wie Energiesparlampen, die ein schädlicheres Licht haben und nach einiger Zeit an Leuchtkraft verlieren.

Gonder, Ulrike/N. Worm "Mehr Fett! - Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein" Systemed Verlag: Nov. 2010; 224 Seiten; ISBN: 978-3927372542 Seit die Menschheit kollektiv Fett spart, ist die Zahl der Übergewichtigen und der Typ-2-Diabetiker angestiegen: Die Kohlenhydrate sind unser Feind!

Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" Das metabolische Syndrom! 8. Auflage: 2008; 280 Seiten; ISBN: 978-3927372238

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; Optimale Ernährung ist: Säurearm und Kohlenhydratarm **Schaub-Institut.ch**

Coy, Johannes "Die 8 Anti-Krebs-Regeln: Gesund im Einklang mit unseren steinzeitlichen Genen" 192 Seiten; GRÄFE UND UNZER: Februar 2011; ISBN: 978-3833821349

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweiseitiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren; Vitamin- & Mineralstoffmängel, Störungen im Fettstoffwechsel, Autoimmunkrankheiten & Allergien, Schizophrenie & neurologische Störungen, Koronare Herzerkrankungen & Krebs, Osteoporose & Karies" 2004; ISBN: 978-3929002355

(Weitere Störungen: KH-Einfluss auf Hormone; Schilddrüse, Magen- Darm-Probleme wegen Phytin-, Phosphor-, Essig-, Oxal-Säure im Magen; Gelenkschäden wegen der Getreidesäuren) **Cordain, Dr. Loren "The Paleo Diet"** <http://www.thepaleodiet.com/>

Funck, Wolf "Metabolic Balance - Das Stoffwechselprogramm. Das Standardwerk zur individuellen Stoffwechsel-Umstellung" 304 Seiten; Südwest Verlag: April 2010; ISBN: 978-3517085609; **(Lesenswert)**

Brandt, Dorothea & Hendrickson "Zahnarztlügen: Wie Sie Ihr Zahnarzt krank behandelt" 230 Seiten; Books on Demand: Mai 2010; ISBN: 978-3839156483 **Bakterien machen Karies! Nimm: MMS**

Brandt, D. & Hendrickson "Zahngesund: Wie Sie ohne Zahnarzt gesund bleiben" 978-3839157152

Siehe auch: http://josef-stocker.de/omega3_wichtig.pdf

<http://www.enveda.de/magazin/alternativ-und-komplementaermedizin/weit-verbreitete-irrtuemer-osteoporose-und-calcium-mangel.html>

Siehe auch:

Vitamin K: http://josef-stocker.de/Vitamin_K.pdf

Vitamin D: http://josef-stocker.de/Vitamin_D.pdf