



## Vitamin D3

Vitamin D3 ist für zahlreiche Regulierungsvorgänge in den Körperzellen zuständig und hat daher eine besonders wichtige Funktion für unsere Gesundheit. Das Vitamin wird unter dem Einfluss der Sonne mit Hilfe der UV-Strahlung überwiegend in der Haut gebildet, daher besteht vor allem im Winter die Gefahr eines Vitamin-D3-Mangels.

Wissenschaftler sind der Meinung, dass das aktive Vitamin D Erkältungen, Grippe und z.B. Osteoporose und Rachitis vorbeugen kann und sogar das für Krebs typische ungesunde Zellwachstum verhindert. Sie fanden heraus, dass das Vitamin das Krebswachstum bei 15 verschiedenen Krebsarten reduzieren kann.

Vitamin D ist also nicht nur für starke Knochen und gesunde Zähne wichtig, sondern auch ein entscheidender Faktor zur Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen und einer Reihe von anderen Krankheiten, wie zum Beispiel Psoriasis, PMS, Rücken- und Knochenschmerzen, Knochenschwund, Bluthochdruck, Typ-1-Diabetes, Alzheimer, rheumatoide Arthritis, Depressionen, neurologische Erkrankungen, sowie Störungen des Immunsystems (von der Erkältung bis hin zur Multiplen Sklerose).

Vitamin D ist verantwortlich dafür, dass Kalzium aus dem Darm in den Körper aufgenommen wird. Hohe Vitamin D-Gaben benötigen jedoch Vitamin K2 zur Verwertung des Kalziums. Als Nahrungsergänzung sollte daher Vitamin D3 immer zusammen mit Vitamin K2 eingenommen werden. Kalzium und die beiden Vitamine spielen zusammen eine Schlüsselrolle im Stoffwechsel unserer Knochen, insbesondere beim Aufbau neuer Knochenmasse und beim Erhalt von fester Knochenstruktur. Folglich kann ein Mangel an Vitamin D die Gefahr für Osteoporose und damit für Knochenbrüche erhöhen.

### Funktionen von Vit.D:

- Aufbau von Knochen, Zähnen und Gelenken
- Steuerung der Aufnahme von Kalzium im Darm
- Intaktes Immunsystem und Abwehr von Infekten
- Synthese von körpereigenen Antibiotika
- Aufbau und Erhalt normaler Muskelfunktion
- Normale Zellteilung
- Reduktion von Entzündungen im Körper
- Hormonelles Gleichgewicht
- Reduktion von oxidativem Stress
- Optimale Signalübertragung zwischen den Zellen

- Innere Ruhe und besserer Schlaf
- Angepasste Stressbewältigung
- Geistige Leistungsfunktion
- Lebensfreude und Aufmerksamkeit

Bei einer Studie des Robert-Koch-Instituts über die Vitamin-D-Versorgung in Deutschland wurde festgestellt, dass der Vitamin-D-Spiegel im Blut von 57 Prozent der untersuchten Männer und 58 Prozent der Frauen unterhalb des kritischen Grenzwertes lag. Viele Menschen sind sich jedoch gar nicht bewusst, dass sie unter einem chronischen Vitamin-D-Mangel leiden.

### Die häufigsten Gründe für Vitamin-D-Mangel:

- Zu wenig Sonne in den Wintermonaten
- Zu wenig Sonnenbäder auch in den Sommermonaten
- Aufenthalt in Innenräumen (beruflich und in der Freizeit)
- Übertriebene Verwendung von Sonnenschutzmitteln
- Unzureichende Vitamin D Aufnahme über die Nahrung
- Zufuhr von Medikamenten und Alkohol
- Übergewicht
- Hohes Lebensalter
- Bettlägerigkeit oder Behinderung
- Vitamin-D-Mangel durch Krankheit

### Symptome, die auf einen Vitamin-D-Mangel hinweisen:

- Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Pessimismus und depressive Verstimmung
- Lustlosigkeit
- Nervosität
- leichte Erregbarkeit
- Schlafstörungen
- Heißhunger auf Süßes
- Muskelschwäche
- Kurzsichtigkeit
- Karies und Zahnfleischentzündung



Von April bis September Sonne tanken

### Wie schützt man sich vor einem Vitamin-D-Mangel?

Von April bis September sollte man Sonne tanken, aber nicht zu oft und nicht zu viel. Täglich 10 bis 15 min zumindest die Arme und das Gesicht, oder den ganzen Körper, sonnenbaden, wobei die Abendsonne nicht so wirksam ist. Wenn man regelmäßig, aber nicht übermäßig, in die Sonne geht, kann der Körper Vitamin D über den Sommer ansparen und für den Winter speichern.

### Kann der Vitamin-D-Bedarf mit der Nahrung gedeckt werden?

Theoretisch kann Vitamin D in ausreichender Menge über die Nahrung aufgenommen werden, praktisch müssten hierfür jedoch täglich mindestens 22 Liter Milch getrunken oder drei- bis fünfmal pro Woche mehr als 1 kg fettreicher Fisch gegessen werden. Wenn Sonnenbäder im Sommer nicht möglich sind, ist es ratsam, sich zusätzlich mit einem hochwertigen Vitamin-D-Präparat zu versorgen. Wer aber regelmäßig Vitamin D als Nahrungsergänzung einnimmt, sollte immer auch Vitamin K2 zu sich nehmen. Denn nur so kann sichergestellt werden, dass das durch Vitamin D3 aufgenommene Calcium in die Knochen eingelagert und nicht in den Arterien deponiert wird, wo es zu Arteriosklerose führen kann. Ideal ist daher ein Präparat, welches Vitamin D und Vitamin K2 kombiniert.

(Quellen: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-ia.html>;  
<https://www.vitaminexpress.org/de/vitamin-d/>; Stand 07.11.2017)

### Welche Vitamine sind noch wichtig für die Knochenstruktur:

**Vitamin D:** ist der „Dirigent“ und sagt den Zellen, was sie zu tun haben; für starke Knochen (5000 IE, individueller Bedarf errechenbar unter [www.vitamindservice.de](http://www.vitamindservice.de))

**Magnesium-Citrat:** Magnet für Elektronen; mindestens 500 mg täglich sind empfohlen, wobei davon möglichst viel über die Nahrung aufgenommen werden sollte (200 mg über Obst und Gemüse + 3-mal tgl. 1 g Magnesium-Citrat-Pulver ins Wasser einrühren)

**Vitamin K2:** wichtig für die Knochenkonstruktion; empfohlen sind täglich 200 µg: gut gegen Osteoporose und Verkalkung der weichen Gewebe (Arterienverkalkung)

**Vitamin C:** der Körper bildet daraus Collagen; Grundbedarf liegt bei ca. 1000 mg täglich

### **Sport/Bewegung**

(Quelle: [vitamindservice.de](http://vitamindservice.de); Stand 07.11.2017)

Kornkammer  
Inhaber: Bernd Uhl  
Haimhauserstr. 3a  
80802 München  
089-34 11 35

Öffnungszeiten  
Mo-Fr 11:00-20:00  
Sa: 11:00-17:00

[www.kornkammer-bio.de](http://www.kornkammer-bio.de)  
email: [kornkammerbio@gmail.com](mailto:kornkammerbio@gmail.com)  
Online-Shop  
[shop.kornkammer-bio.de](http://shop.kornkammer-bio.de)

