



Informationen vom  
Projekt.VitaminDelta.de  
für Bernd Michael

57368 Lennestadt in Westfalen,

den 30.06.2013

## Hallo!

Viele Menschen haben schon [ihre persönlichen Erfahrungen](#) darüber geschrieben, wie die Einnahme von Vitamin D ihre Fitness steigert. Forscher aus Österreich und Deutschland haben jetzt einen weiteren Mechanismus entdeckt, der den Nutzen bestätigt: der Testosteron-Spiegel steigt an.

Gemäß der PUBMD.gov -Veröffentlichung der Grazer Gruppe vom 10.Dezember 2010 (PMID: 21154195) bekamen 165 Männer eine tägliche Dosis von über 3000 Einheiten von Vitamin D oder Placebo. Wer Vitamin D ein Jahr lang einnahm, hatte anschliessend einen um rund 20 ng/ml verbesserten Vitamin D-Spiegel. Einen Anstieg des **bioaktiven Testosterons um 20%** zeigte sich nur in dieser Gruppe mit den verbesserten Vitamin D-Spiegeln.

Männer im Alter um die 50 Jahre dürften von diesem Effekt besonders profitieren, da im "**männlichen Klimakterium**" eine Umkehr der Alterungsphänomene medizinisch wünschenswert ist. Aber auch Frauen profitieren vermutlich ebenso vom Effekt der natürlichen Belegung des Testosteron-Stoffwechsels, auch wenn dies nicht Gegenstand der Untersuchung war.

Was bedeutet es also für all diejenigen, die bereits Vitamin D regelmäßig eingenommen haben? Sie können mit einem günstigen Einfluss auf die Sexualfunktionen rechnen. Darüber hinaus ist ein positiver Einfluss auf den Aufbau von **Muskeln und Knochen** bei beiden Geschlechtern anzunehmen. Eine weitere Erforschung ist geplant.

Der vom Projekt VitaminDelta beschriebene positive Effekt [durch die Vitamin D-Setup-Therapie](#) wird hier erneut bestätigt. Mit der raschen Normalisierung des Vitamin D-Spiegels über das beschriebene Vitamin-D-Setup muss "Mann" nicht monatelang abwarten, bevor sich die 20%-Belegung des Testosteron-Stoffwechsels einstellt.

Der Effekt wurde bei Frauen **nicht** untersucht. Frauen müssen über eine fragliche Steigerung eines ohnehin geringen Testosteronspiegels jedoch nicht verunsichert sein. Eine Studie aus Ohio (USA) zeigte, dass bei Frauen nach Normalisierung des weiblichen Testosteron-Spiegels meist auch ein **Haarausfall beendet** werden kann. (PMID: 21967243) Wäre die Gabe von Vitamin D da nicht

der elegantere Weg? Ohnehin benötigen auch Frauen Testosteron für ihr Wohlbefinden, so wie Männer ohne Progesteron gar kein Testosteron bilden können. Die Natur ist da sehr differenziert.

Darüber hinaus bewirkt Vitamin D eine drastische Senkung des [Krebsrisikos und der Sterblichkeit durch den "Protecto-steron"-Mechanismus](#).

Ich danke für Ihr Interesse am unabhängigen Projekt VitaminDelta.de.  
Eine gute Gesundheit auf natürlichem Wege wünscht Ihnen und Ihrer Familie

Dr. med. Raimund von Helden

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Diabetologe und Hausarzt  
Vitamin D-Research-Group

Ihr Ansprechpartner für Fragen der Vitamin D-Versorgung

<b>Effizient und ohne Umwege:</b>	
Sie sind angemeldet als:	<a href="http://www.vitamindelta.de/newsletter-bestellen">www.vitamindelta.de/newsletter-bestellen</a> <a href="http://www.vitamindelta.de/buch.html">www.vitamindelta.de/buch.html</a>
<a href="#">ganz abbestellen</a>	<a href="#">Hier klicken, um andere auf das Projekt VitaminDelta.de aufmerksam zu machen ...</a>