

Quelle: <http://blog.biomedical-center.de/neue-bahnbrechende-studie-zu-vitamin-d-best%C3%A4tigt-die-offiziellen-empfehlungen-%C3%BCber-vitamin-d-einnahme-sind-bei-weitem-nicht-ausreichend>

# Neue bahnbrechende Studie zu Vitamin D

14. Apr 2015 von [Dr. Rainer Mutschler](#)



**Ein durchschnittlicher Erwachsener muss täglich etwa 4.000 bis 8.000 IE (das sind 100 bis 200 µg) Vitamin D zu sich nehmen, um Krebs, Diabetes oder Multiple Sklerose zu verhindern. Die von der amerikanischen Regierung empfohlenen 400 bis 800 IE (internationale Einheiten) sind für unseren Bedarf nicht ausreichend!**

Die einschlägige Studie wurde von Wissenschaftlern der Universität Kalifornien, der medizinischen Fakultät der Universität San Diego und der medizinischen Fakultät

der Creighton-Universität in Omaha durchgeführt. Sie wurde in der Fachzeitschrift Anticancer Research beschrieben. Die Wissenschaftler enthüllen durch ihre Forschung eine sehr einfache aber ausgesprochen wichtige Tatsache über das Wunder-Vitamin, für die sich unabhängige Gesundheitsvertreter seit Jahren einsetzen.

## Die Studie ist bahnbrechend, weil...

sie den Zusammenhang zwischen der Dosierung von Vitamin D und dem im Blutkreislauf nachweisbaren Vitamin-D-Spiegel aufzeigt.

Unter diesem Aspekt wurde das Vitamin D bis jetzt nicht erforscht.

- Die tägliche Einnahme von 10.000 IE Vitamin D (250 µg) löste keine toxische Wirkung aus.
  - Der Anstieg des Vitamin-D-Spiegels im Blut passt sich den Ausgangswerten an, was eine Überdosierung verhindert, z.B.:
1. Wenn Personen mit einem Vitamin D-Wert von über 30 ng/ml eine um 1000 IE erhöhte Tagesdosis verabreicht wurde, hat sich der Vitamin-D-Wert dieser Personen um 8 ng/ml erhöht.
  2. Wenn die gleich erhöhte Tagesdosis Personen mit einem höheren Vitamin D-Wert (von über 50 ng/ml) zugeführt wurde, erhöhte sich deren Vitamin D-Wert lediglich um 5 ng/ml.

## Vitamin D erweist sich als sehr wichtig in der Prävention von degenerativen Erkrankungen, welche an der modernen Bevölkerung nagen.

Die Erkenntnis darüber, dass die Empfehlungen über die Dosierung von Vitamin D dringlich zu ändern sind, haben eine signifikante Bedeutung für die Verbesserung der globalen Gesundheit und könnten uns vor der Krise im Gesundheitswesen zukünftig bewahren. Weniger chronische Krankheiten bedeuten für den Patienten und Krankenkassen weniger Ausgaben für Therapien und Behandlungen!

Eine Erhöhung der Vitamin D-Einnahme bedeutet eine sinkende Rate solcher Krankheiten wie Brustkrebs, Dickdarmkrebs, Multiple Sklerose und Diabetes Typ 1. Laut der Studie aus Kalifornien kann man schätzen, dass sich die Erkrankungsrate sogar um die Hälfte verringern kann!

### **90% der 3.667 Probanden wiesen Vitamin-D-Mangel auf.**

Das heißt, ihr Vitamin D-Blutspiegel lag noch unterhalb der öffentlichen Empfehlung, die an sich schon zu niedrig ist (40 bis 60 ng pro ml Blut). In der Naturmedizin wird für mehr plädiert, die Mindestgrenzen beginnen bei 60 ng/ml. Ich würde einen höheren Wert, zwischen 70 und 80 ng/ml empfehlen.

Anmerkung B. Michael: Für die DGE liegt die Untergrenze bei unglaublichen 20 ng/ml und die Schulmedizin ist „schon“ bei 30 ng/ml.

Die tatsächlich festgestellten Vitamin D-Blutwerte sind überhaupt nicht ausreichend, um unterschiedliche degenerative Erkrankungen zu verhindern.

## **Einige Fakten zu Vitamin D**

1. Vitamin D ist frei verfügbar: es wird durch Sonneneinstrahlung in unserem Körper gebildet.
2. Vitamin D ist unschädlich: es wird sofort vom Körper aufgenommen und erkannt, da es sich dabei um ein Vitamin-Hormon handelt.
3. Die Einnahme von 10.000 IE Vitamin D (250 µg) täglich zeigt keinerlei toxische Nebenwirkung (Auch die Einnahme von 40.000 IE wird wahrscheinlich nicht zu einer Vitamin D-Vergiftung führen - einer der Studienbefunde)
4. Der Verkauf von Vitamin D ist seit 2002 um 600 % gestiegen. Der Grund dafür ist, dass sowohl die Naturmedizin als auch unabhängige und ehrliche Wissenschaftler die Wahrheit über Eigenschaften und Bedeutung des Wunder-Vitamins D anerkennen und verbreiten.

### **Quelle:**

[Neue bahnbrechende Forschungsergebnisse: 8.000 IE des »Wunder«- Vitamins D täglich sind notwendig, um Krebsprävention zu erreichen](#)