



10 Anzeichen, die auf einen Vitamin D Mangel hinweisen & warum Prävention gerade jetzt wichtig ist

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

die meisten von uns kennen Vitamin D. Obwohl es auch andere Wege gibt, um Vitamin D zu sich zu nehmen, bekommt man es in erster Linie durch Sonnenlicht. Daher ist Vitamin D auch als Sonnen-Vitamin bekannt, aufgrund seiner Bedeutung für die Gesundheit der Knochen auch als Knochen-Vitamin.

In den Sommermonaten ist es unter bestimmten Bedingungen möglich, durch die körpereigene Bildung die gewünschte Serumkonzentration des 25-Hydroxyvitamin-D von über 50 nmol/l zu erreichen. In der bevorstehenden kalten und dunklen Jahreszeit sollten Sie Vitamin D aber auf jeden Fall ergänzen, denn die im Sommer aufgefüllten Vitamin D Speicher reichen nur circa 2 Monate. Danach ist der Körper auf die Zufuhr aus der Nahrung oder auf Nahrungsergänzungen angewiesen. Ein Winterspaziergang genügt leider nicht. Nördlich des 42. Breitengrades steht die Sonne in den Wintermonaten einfach zu tief, um genügend UVB-Strahlen durchzulassen, die zur Bildung von Vitamin D notwendig wären.

Es gibt einige Anzeichen, die Hinweis auf einen möglichen Vitamin D Mangel geben können, spätestens beim Vorliegen eines dieser Anzeichen sollte der Vitamin D- Wert im Blut beim Arzt bestimmt werden. Aber wie immer gilt: Prävention ist besser als Kuration!

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gesundheits-Team

Anzeichen für einen Vitamin D Mangel

- 1. Erhöhte Infektanfälligkeit:** Ein niedriger Vitamin D Spiegel erhöht das Risiko für Erkältungskrankheiten der oberen Atemwege um etwa 40 %. Dies ergab die Auswertung der Daten von 19 000 Menschen, welche im Durchschnitt einen 25(OH) Vitamin D3 Wert von 10 bis 29 ng/ml aufwiesen. Besonders deutlich war der Zusammenhang bei Patienten mit Asthma.
- 2. Das Alter:** Ältere Menschen sind oft mehr im Haus als im Freien, wodurch sie weniger Sonnenlicht abbekommen. Darum ist es wichtig, den Mahlzeiten mehr Vitamin D hinzuzufügen, damit der Mangel wieder ausgeglichen werden kann. Besonders schlecht ist die Vitamin D-Versorgung insbesondere bei älteren Frauen. Bei Frauen in den Wechseljahren (Klimakterium) liegt nach der Hormonumstellung des Körpers oftmals ein Mangel an Vitamin D vor. Sehr niedrige Werte von Vitamin D werden auch bei Altenheimbewohnern gefunden. Vitamin D senkt die Sturzrate bei älteren Menschen und schützt vor Knochenbrüchen. Spätestens ab dem 60. Lebensjahr sollte daher Vitamin D täglich supplementiert werden, um eine ausreichende Versorgung sicherzustellen.

3. **Gefühl der Niedergeschlagenheit:** Studien haben gezeigt, dass Menschen, die unter einem Vitamin D Mangel leiden, schneller depressiv werden als Menschen, die eine tägliche Dosis an Vitamin D bekommen. Ein Mangel an Vitamin D kann auch zu Stimmungsstörungen führen.
4. **Trägheit, Lustlosigkeit:** Die hier genannten Symptome können von unterschiedlichen Faktoren ausgelöst werden. Versuchen Sie darum herauszufinden, warum Sie müde oder lustlos sind. Oft steckt der Mangel an Vitamin D dahinter.
5. **Verdauungsprobleme:** Probleme mit der Verdauung ist ein Thema, über das das gern geschwiegen wird. Wir leiden dann lieber im Stillen, anstatt darüber zu sprechen. Menschen die Probleme mit dem Stuhlgang haben, leiden oft unter Vitamin D Mangel.
6. **Dunkle Hautfarbe:** Menschen mit dunkler Haut haben eine größere Wahrscheinlichkeit unter Vitamin D Mangel zu leiden. Bei dunkler Haut, benötigt der Körper 10 Mal so viel Sonnenlicht, um Vitamin D zu produzieren als bei heller Haut.
7. **Müde Beine** sind ein deutliches Zeichen für einen Vitamin D Mangel. Sollten Sie darunter leiden, ist es jedoch sehr wichtig einen Arzt aufzusuchen um sicher zu sein, dass kein größeres Problem zugrunde liegt.
8. **Muskelschwäche**, kann ein Anzeichen für einen Vitamin D Mangel sein.
9. **Muskelschmerzen, Gliederschmerzen, Knochenschmerzen:** Ein Mangel an Vitamin D kann zu Schmerzen führen. Vitamin D ist nämlich für die Funktion von Muskeln und Knochen essentiell wichtig.
10. **Missempfindungen, Muskelkrämpfe und Migräne** durch einen Calcium-Mangel, der als Folge des Vitamin D-Mangels entstehen kann.

Die Symptome eines Vitamin D-Mangels sind vielfältig. Ein Vitamin D-Mangel muss nicht immer mit einem der erwähnten Anzeichen einhergehen, umgekehrt muss ein Vitamin D-Mangel nicht immer Verursacher der Anzeichen sein.

Lassen Sie Ihren Vitamin D-Spiegel im Blut bestimmen!

Bestimmt man den Vitamin D Spiegel im Blutserum hat dies wenig Sinn, denn dieser reflektiert nur die Vitamin D Eigenproduktion bzw. Aufnahme mit der Nahrung während der letzten Stunden bis Tage. Aussagekräftiger ist die Bestimmung des 25(OH) Vitamin D Spiegels im Blut, in welches Vitamin D in der Leber umgewandelt wird. Bei der Bestimmung des Wertes muss jedoch bedacht werden, dass dieser nur etwas über die momentane Versorgung mit Vitamin D aussagt, aber nichts über die ganzjährige Versorgung, die beachtlichen Schwankungen unterliegen kann.

Die Halbwertszeit für 25(OH) Vitamin D beträgt etwa 1-2 Monate. Verändert sich die Vitamin D Zufuhr nach oben oder nach unten, stellt sich ein neues Fließgleichgewicht mit einem stabilen Serumwert erst nach etwa 4 Monaten ein.

Ein 25(OH) Vitamin D Wert

- unter 11 ng/ml stellt ein ernsthaftes Risiko für Rachitis und Knochenerweichung dar
- unter 20 ng/ml deutet auf einen langfristigen relevanten Vitamin D Mangel hin (der aber nicht zwangsläufig zu Rachitis oder Knochenerweichung führen muss)
- von 40-60 ng/ml bedeutet eine physiologisch sicher ausreichende Versorgung
- über 88 ng/ml deuten auf eine Vitamin D Überversorgung hin

- über 150 ng/ml bedeuten eine Vitamin D Intoxikation
- über 280 ng/ml führen zu einer Störung des Calciumstoffwechsels

Menschen in südlichen Ländern, die sich viel in der Sonne aufhalten, haben oft Werte von 100 ng/ml und zeigen keine Anzeichen einer Überdosierung.

Synergistische Effekte von Vitamin D3, K2 und Magnesium - oder warum es wichtig ist diese Substanzen gemeinsam einzunehmen

Vitamin D durchläuft im Körper mehrere Umwandlungsschritte, bevor es seine eigentlich aktive Form als Vitamin-D-Hormon (Calcitriol) erreicht. Für jeden dieser Umwandlungsschritte wird Magnesium benötigt. Ein Mangel an Magnesium kann demnach die Bildung des aktiven Vitamin D-Hormons verhindern. Bei einem Magnesium-Mangel funktionieren auch der Transport und das Regulationssystem des Vitamin-D-Hormons nicht korrekt, wodurch Vitamin D ebenfalls zum Teil wirkungslos bleibt.

Das Vitamin D ist somit abhängig von einer guten Versorgung an Magnesium.

Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium aus dem Magen-Darm-Trakt sowie die Härtung des Knochens. Vitamin K wirkt als Cofaktor für die Aktivierung mehrerer Vitamin K-abhängiger Proteine in unserem Körper. Zu den Vitamin K-abhängigen Gla-Proteinen gehören die Proteine Osteocalcin und Matrix Gla Protein (MGP).

Osteocalcin wird von den Osteoblasten (knochenbildende Zellen) im Knochengewebe gebildet und reguliert die Bildung und Mineralisierung des Knochengewebes. Osteocalcin leistet außerdem einen wesentlichen Beitrag zur Calciumeinlagerung im Knochen. Die Aktivierung von Osteocalcin durch Vitamin K, bewirkt den Transport und die Einlagerung von Calcium in die Knochen. Vitamin K2 trägt daher zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Die Vorteile unseres neuen Produkts Vitamin D3 & K2 plus Magnesium

Das Produkt kombiniert Vitamin D3 mit dem patentierten Rohstoff vitaMK7® (Vitamin K2) und organischem Magnesiumzitat.

Der Name für Vitamin K2 ist Menachinon, abgekürzt als MK. Die bekanntesten Formen sind MK-4, MK-7, MK-8 und MK-9. Die Zahl nach „MK“ bezieht sich auf die Länge der Seitenkette im Molekül. Je höher die Anzahl, desto länger die Seitenkette. Nach dem derzeitigen Stand der Wissenschaft ist Menachinon-7 (MK-7) die effektivste Form von Vitamin K2. Die hohe Wirksamkeit von MK-7 beruht auf der hervorragenden Absorption (Bioverfügbarkeit) und der langen Halbwertszeit, wodurch es sehr lang im Körper anwesend ist, um wirksam zu sein.

Natürliche Form von MK-7

Es gibt sowohl eine natürliche als auch eine synthetische Form von MK-7. Diese Formen werden „Isomere“ genannt. Nur das natürliche Isomer (die „trans“-Form) ist im Körper aktiv. Das Vitamin K2 von Nature Power enthält nur diese natürliche Form von Vitamin K2.

Organisches Magnesiumzitat

Magnesiumzitat ist das Magnesium-Salz der Zitronensäure. Beliebte ist Magnesiumzitat vor allem aufgrund der guten Bioverfügbarkeit.

Die Vorteile des neuen Produkts im Überblick

- Beispiellos hohe Bioverfügbarkeit
- Nur reine und aktive Inhaltsstoffe (ohne Zusatzstoffe)
- Natürliche Liposomen nach LipoCellTech™
- Garantiert frei von: Gluten, Soja, Laktose, GMO, künstlichen Farb-, Geruchs- und Geschmacksstoffen

NTP108: Liposomales D3 & K2 plus Magnesium - 23,50€

Die fettlöslichen Vitamine D3 und K2 tragen gemeinsam zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Magnesium ist insbesondere für seinen Beitrag an der normalen Muskelfunktion bekannt. Magnesium trägt aber auch zum Erhalt normaler Knochen bei, u.a. in dem es hilft Vitamin D3 in seine aktive Form umzuwandeln.

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](#) unter www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserer Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

Weitere Informationen unter Vitalstoff-Journal.de.

© 2019 Com Marketing AG. Alle Rechte vorbehalten.