

# Gesundheit & Ernährung

## Vitamin D

Adrian Helberg

05.05.2021



## 1 Theorie

- Aktueller Stand
- Synthese
- Dosierung
- Gesundheitliche Aspekte

## 2 Praxis

- Tipps & Tricks

## 3 Fragerunde

# Theorie

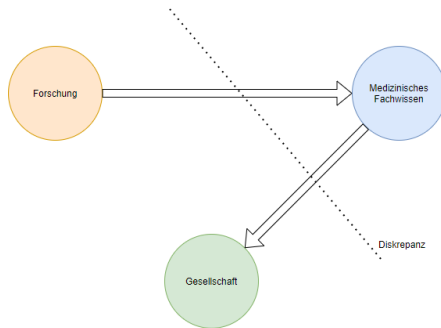


Abbildung: Wissensgesellschaft

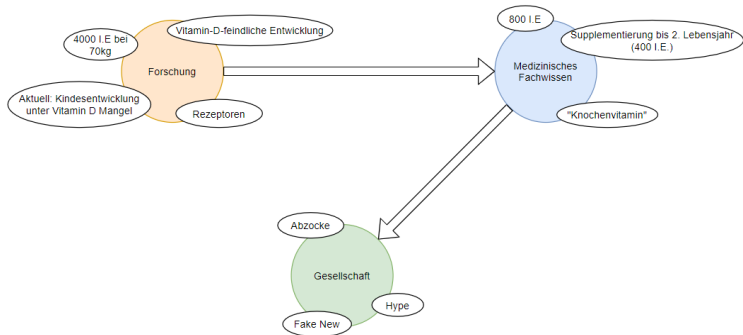


Abbildung: Wissensgesellschaft

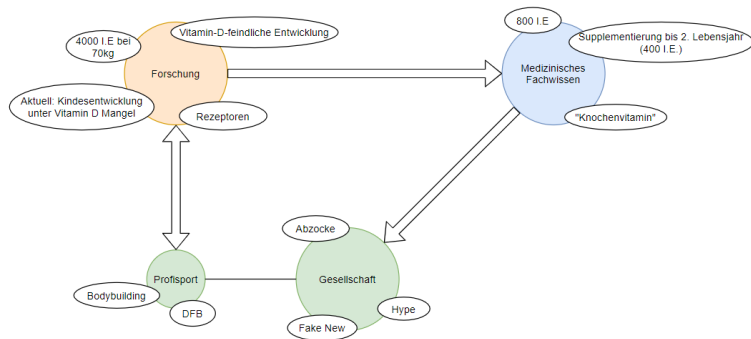


Abbildung: Wissensgesellschaft

## VITAMIN D SYNTHESIS **FEBRUARY\***

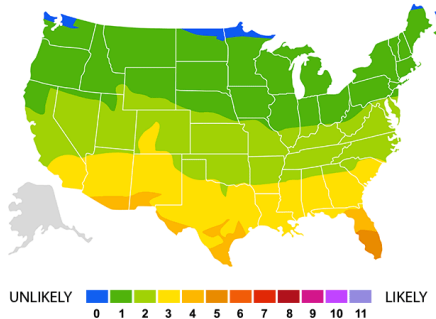


Abbildung: Vitamin-D-Synthese USA

# Vitamin D Synthese II

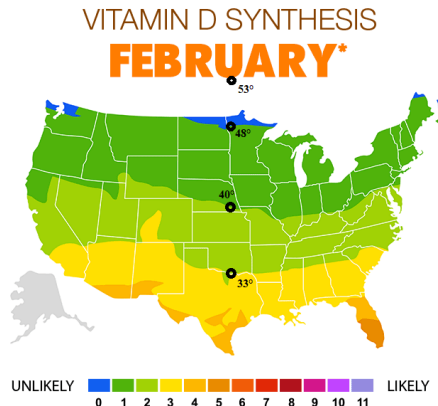


Abbildung: Vitamin-D-Synthese USA



# Vitamin D Synthese III

## VITAMIN D SYNTHESIS JULY\*

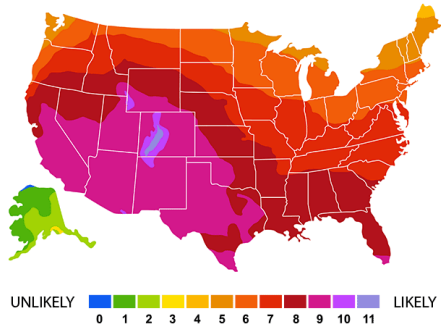


Abbildung: Vitamin-D-Synthese USA

# Vitamin D Synthese IV

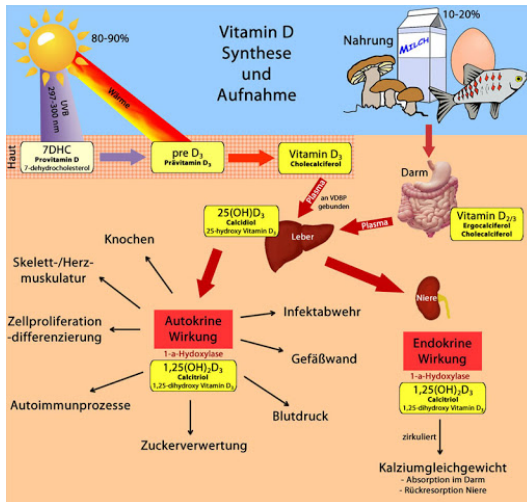


Abbildung: Vitamin D Aufnahme & Synthese

## Dosierempfehlung

- Allgemeine, internationale Empfehlung: 4.000 IE / Tag
- 1000 IE Vitamin D / Tag führen zu einer Erhöhung des Blutspiegels um 10 ng/ml bei 70kg Körpergewicht
- Überdosierung kaum möglich
  - Sehr hohe Dosen über einen langen Zeitraum
- Bei Verdacht / für Skeptiker:
  - Calciumspiegel messen lassen
  - Keine Überdosierung ohne Erhöhung des Calciumspiegels
  - Calcium sorgt dann für die Symptome

Kohlenhydratisierung



Insulinresistenz



Fettmangel



Vitamin D Mangel



Weniger Nahrung für die Zellen



Krankheiten

## Vitamin D Abhängigkeiten, Gehirnzellen

- Multiple Sklerose
- Schizophrenie
- Depression
- Parkinson
- Demenz (Diabetes Typ 3)
- ...

## Vitamin D Abhängigkeiten, Bewegungsapparat

- Vitamin D beeinflusst

- Muskelkraft
- Muskelaufbau
- Gleichgewicht
- Muskelfunktion
- ...

→ Vermindertes Sturzrisiko

- Vitamin D erhöht die Knochendichte

→ Vermindertes Frakturrisiko

## Vitamin D Abhängigkeiten, Herz(muskel)zellen

- Herzinfarkt
- Herzschwäche
- Endokarditis (Herzklappenentzündung)
- ...

## Vitamin D Abhängigkeiten, Immunsystem

- Vitamin D betreibt Zellreperatur → Senkung des Krebsrisikos
- Gen-Schäden hat es schon immer gegeben: Sonne, kosmische Strahlung
- Tumorwachstum kann durch rechtzeitige Supplementierung gestoppt werden
- Vitamin D ist wesentlicher Bestandteil der Immunabwehr → Infektdauer sinkt
- Autoimmunerkrankungen
- ...



## Vitamin D Abhängigkeiten, Mortalität

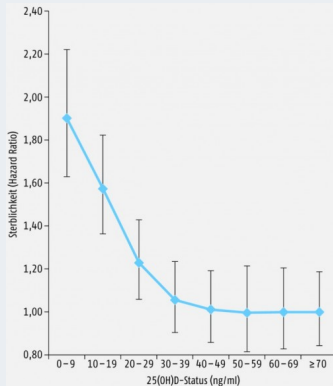


Abbildung: Gesamtsterblichkeit und Vitamin

# Praxis

- der „Schattentrick“
- Supplementierung mit 4.000 IE / Tag
- Halbwertszeit von 19 Tagen, aber lieber 1x pro Tag, als 1x die Woche
- die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist eine schlechte Quelle in Gesundheitsfragen
- Keine klare Symptomatik für Unterversorgung → das schwächste Glied des Körpers erkrankt

# Fragerunde