

Empfehlung für Patienten – Vitamin D3

> 90 % haben erheblichen Mangel <

Im Rahmen unserer Osteopathischen Behandlung empfehlen wir unseren Patienten den **Vitamin D Spiegel** messen zu lassen und einen bestehenden Mangel aufzufüllen, sofern nichts anderes während der Therapie besprochen wurde.

Des Weiteren empfehlen wir jeden Patienten seine **Ernährung zu verbessern**, da hier oft – trotz randvoller Teller – ein erheblicher Mangel an Nährstoffen besteht, durch die die Entstehung von Krankheiten maßgeblich begünstigt wird.

Konkrete Empfehlungen finden Sie dazu auf unserer Homepage bei [Downloads](#)

Ein Mangel an Vitamin D begünstigt die Entstehung folgender Krankheiten:

- | | |
|---|---|
| - ADHS | Unterversorgung von Vitamin D diagnostiziert (Quelle: Checkliste Komplementäre Onkologie, S. 45, Uwe Gröber, Dr. med. Peter Holzhauser) |
| - Allergie | - Metabolisches Syndrom |
| - Alzheimer, Demenz, Parkinson | - Morbus Bechterew |
| - Asthma | - Multiple Sklerose |
| - Autoimmunerkrankungen | - Muskelschwäche |
| - Belastungsinkontinenz | - Myokardinfarkt |
| - Bluthochdruck | - Neurologische Störungen, Gedächtnisstörungen, nachlassende Gedächtnisleistung |
| - chronisch entzündliche Darmerkrankungen CED (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) | - Osteoporose / Rachitis / Osteomalazie |
| - CFS Chronisches Erschöpfungssyndrom | - Parodontitis, Zahnausfall |
| - Depression | - Prämenstruelles Syndrom, Polyzystische Ovarien, Endometriose, Zyklusstörungen |
| - Diabetes Typ 1 und Typ 2 | - Prostatahypertrophie |
| - Epilepsie | - Psoriasis |
| - Fibromyalgie | - Rheuma |
| - Herzinsuffizienz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen | - Schlafstörungen |
| - Impotenz: Impotentia generandi – Motilität der Spermatozoen eingeschränkt | - Sklerodermie |
| - Infektionsanfälligkeit | - SLE Systemischer Lupus erythematodes |
| - Krebs – wie z.B. Brustkrebs, Prostatakrebs, Darmkrebs, Ovarialkarzinome, Leukämie, Pankreaskarzinom u.a. > In Studien wurde bei bis zu 70 % der Krebspatienten eine | - Übergewicht |
- u. a.

Eine Unterversorgung in der **Schwangerschaft** kann Komplikationen wie z.B. Bluthochdruck, Präeklampsie, vorzeitige Wehen, Frühgeburten, Notwendigkeit eines Kaiserschnitts, Schwangerschaftsdiabetes, Infektionen begünstigen.

Speziell bei **Kinderwunsch** / **Schwangerschaft** und **chronischen Erkrankungen** bzw. bei erhöhten Risikofaktoren ist es empfehlenswert neben **Vitamin D** auch den **Homocysteinspiegel im Serum** messen zu lassen > [Information über Homocystein](#) (= toxische Aminosäure & begünstigt **Schwangerschaftskomplikationen, Depression, Burnout, Herz-Kreislauferkrankungen, Demenz, Krebs, Diabetes, Arteriosklerose, Schlaganfall** u.a.)

Welcher Laborwert gibt Aufschluss über den Vitamin D Spiegel?

Der Laborwert heißt konkret:

>> **25(OH) Calcidiol - Vitamin D3** <<

Die Kosten für die Laboruntersuchung (ca. 25 bis 30 Euro) müssen Sie i.d.R. selbst übernehmen, da dies trotz des dokumentierten Mangels und der möglichen Folgen nicht zur Leitlinienmedizin gehört.

Warum ist es sinnvoll den Vitamin D Spiegel überprüfen zu lassen?

In der größten Ernährungsstudie des Bundesforschungsinstituts für Ernährung und Lebensmittel wurde bereits 2008 festgestellt, dass in Deutschland über 90 % der Bevölkerung eine oft dramatische Unterversorgung haben. Laut Studien liegt der deutsche Mittelwert bei 16 ng /ml.

Trotz der erkannten Unterversorgung geben viele „Gesundheitsexperten“ nur den Ratschlag „gehen Sie an die Sonne“ – **als ob es 2008 keine Sonne gegeben hätte!?**

Erst ab einem Wert von 60 ng/ml ist die optimale Regulation und Steuerung von Stoffwechsel, Nerven- und Immunsystem gegeben.

Für die individuelle Dosierungsberechnung sind folgende Informationen erforderlich:

Vitamin D Wert inkl. Einheit (angeben ob ng/ml, nmol/l oder µg/l) & **Körpergewicht in kg**

Nach Erhalt der Daten können wir die entsprechende Auffüll- und Erhaltungsdosis für Sie berechnen.

Nachfolgend finden Sie eine mögliche pauschale Dosierungsempfehlung (empfehlenswert ist aber Laborwert)

Auffülldosis für eine einmalige Erhöhung	um 35 ng/ml
Erhaltungsdosis	für 60 ng/ml

Kontraindikation: bestehende Hyperkalzämie - Gabe nur nach Laborwert bei Nierensteinanamnese, Sarkoidose, Pseudohypoparathyreoidismus

Körpergewicht	Auffülldosis* - einmalig 7 Tage lang	Erhaltungsdosis ** Einmal in der Woche
20 kg	Täglich 14 Tropfen	9 Tropfen
30 kg	Täglich 21 Tropfen	13 Tropfen
40 kg	Täglich 27 Tropfen	17 Tropfen
50 kg	Täglich 35 Tropfen	21 Tropfen
60 kg	Täglich 42 Tropfen	25 Tropfen
70 kg	Täglich 49 Tropfen	28 Tropfen
	* für 35 ng/ml	** für 60 ng/ml

Da die Synthese über Nahrung und Sonnenlicht und die Speicherung begrenzt ist, wird die Einnahme langfristig bzw. lebenslang empfohlen. Ohne ausreichende Auffüllung ist keine optimale Regulation von Stoffwechsel, Immun- und Nervensystem möglich.

Baby / Kind	Einmal in der Woche
0 – 1. Jahr	5 - 7 Tropfen
Kind bis 6. Lj.	10 Tropfen

Bedarf bei Kindern ist ca. 20 % höher als bei Erwachsenen. Sonnenschutzmittel ab Lichtschutzfaktor 8, Paraffin in Duschgels, Hautcreme, Cortisol hemmt Vitamin D Synthese

Empfohlen wird z.B. ein Präparat auf Tropfenbasis, da es leicht zu dosieren und einzunehmen ist - am besten z.B. zum Mittagessen, da Vitamin D zu den fettlöslichen Vitaminen zählt und so die Aufnahme verbessert wird

PURE ENCAPSULATIONS Vitamin D3 Liquid - Inhalt: 22.5 Milliliter
 ➤ PZN 05495673 >> erhältlich in jeder Apotheke
 1 Tropfen enthält 0,0025 mg Vitamin D3 (Cholecalciferol), dies entspricht 25 µg bzw. 1.000 IE
 Enthält 810 Tropfen zu 1000 I.E. pro Tropfflasche > **entspricht 810.000 IE**

Ein „Kombiprodukt“ mit Fluorid oder anderen Inhaltsstoffen möchten wir nicht empfehlen. Das hier angegebene Beispiel-Präparat kann beliebig ausgetauscht werden – die jeweilige Dosierung in Einheiten sollte beachtet werden.

Laborwerte 25(OH) Vitamin D3

Optimal	100 bis 150 nmol/l	40 bis 60 ng/ml bzw. µg/l
Ausreichend	75 bis 100 nmol / L	30 ng / ml bis 40 ng / ml bzw. µg / L
Leichter Mangel	50 bis 75 nmol / L	21 bis 30 ng / ml bzw. µg / L
Schwerer Mangel	< 50 nmol / L	< 21 ng / ml bzw. µg / L
möglicher kritisch hoher Bereich	> 375 nmol / L	> 150 ng / ml bzw. µg / L

Laut Untersuchungen liegt der **deutsche Mittelwert bei 16 ng/ml** und ca. **90 % haben Mangel**

Studie im Deutschen Ärzteblatt mit 1.578 Patienten einer geriatrischen Rehabilitationsklinik (**Senioren**): Der 25-OH-Vitamin-D-Mittelwert aller 1.578 Patienten lag bei **10,2 ng / ml**
[Link](#)

Empfehlung Fachautoren & Fachliteratur:

- **Uwe Gröber** - Apotheker, Leiter der Akademie für Mikronährstoffmedizin
- **Dr. med. Peter Holzhauser** – Facharzt für Innere Medizin, Naturheilverfahren, Herausgeber der Deutschen Zeitschrift für Onkologie (DZO)
- **Chefarzt Prof. Dr. med. Klaus Kisters** – Facharzt für Innere Medizin, Nephrologie, Klinische Geriatrie, Hypertensiologe DHL/ESH, Intensivmedizin, Transplantationsbeauftragter
- **Dr. med. Raimund von Helden** - Facharzt Allgemeinmedizin, Diabetologe DDG, Vitamin-D-Fachkunde
- **Prof. Dr. med. Michael F. Holick** - US-amerikanischer Arzt und Biochemiker

- ** Vitamin D: Die Heilkraft des Sonnenvitamins
- ** Arzneimittel als Mikronährstoff-Räuber: Was Ihr Arzt und Apotheker Ihnen sagen sollten
- ** Besser durch die Krebstherapie: Mehr Lebensqualität mit den richtigen Vitaminen und Mineralstoffen
- ** Gesund in sieben Tagen: Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie