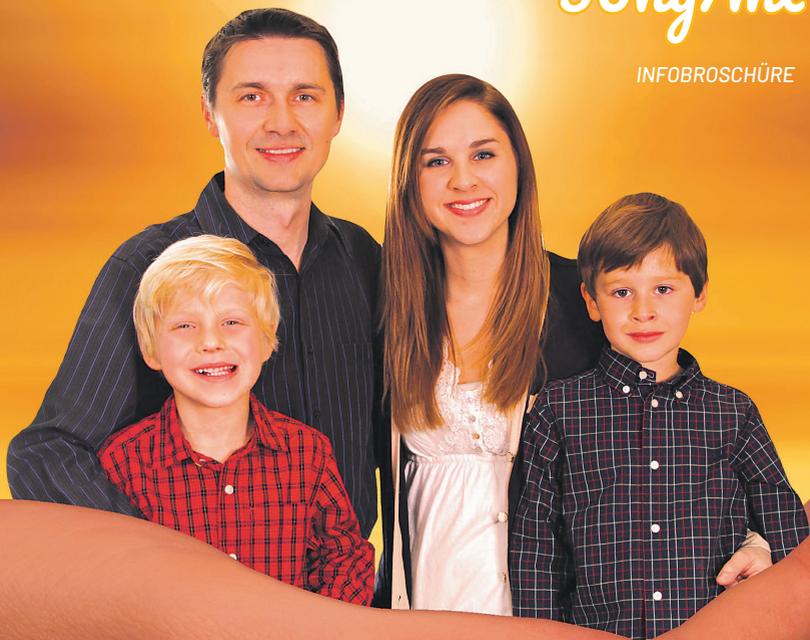


Vitamin D

90ng/ml

INFOBROSCHÜRE



Warum ein optimales Vitamin-D-Level unverzichtbar für unsere Gesundheit ist

Lieber Leser,

folgende Zeilen durchzulesen wird ca. 15 Minuten beanspruchen. Ein wenig länger könnte es dauern, bis wir die Tragweite geschriebenen Worten verinnerlichen und beherzigt umsetzen können. Jedem von uns ist es frei überlassen in wie weit wir uns mit dem Thema befassen möchten.

Hier bietet sich eine interessante Möglichkeit der Prävention um unsere Gesundheit zu fördern und dies auf eine verständliche und simple Weise in unseren Alltag zu integrieren.

Es liegt an uns selber mit welcher Hingabe wir bereit sind für unser Wohlbefinden die Verantwortung zu übernehmen. Für viele von uns ist die Bedeutung von Vitamin D für unseren Körper und unsere Gesundheit leider immer noch sehr wenig bekannt, und das obwohl auf der Seite von dem National Institut für Gesundheit der USA (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>) über 82.000! wissenschaftliche Publikationen veröffentlicht sind. (Stand 09/2019)

Von der ursprünglichen Rolle, welches Vitamin D als Calcium sowie Knochendichte-Regulator von den Wissenschaftlern

zugewiesen wurde, hat sich Vitamin D längst losgelöst und ist zu einer endogenen Substanz mit erstaunlichen Funktionen avanciert.

Endogene Substanz bedeutet, dass unser Körper in der Lage ist, es selbst zu produzieren bzw. zu synthetisieren, wenn wir es unserem Körper ermöglichen. Durch die neuesten Entdeckungen wurde es bekannt, dass Vitamin D auch im Gewebe eine autokrine Funktion besitzt, mittels welcher Vitamin D in der Lage ist, die Kontrolle über unser Hormonsystem auszuüben, die Kontrolle über Zellteilung sowie Apoptose. Apoptose ist ein kontrollierter Vorgang der Selbstzerstörung einzelner Zellen, damit sie sich nicht zu einer Krebszelle entwickeln. Hier fungiert Vitamin D als Modulator und Initiator des sinnvollen Prozesses. Die aktive Form von Vitamin D (Calcitriol) in seiner Rolle als Hormon, wirkt gegen die unkontrollierten Vermehrung der Zelle als Bremse.

In welchem Ausmaß Vitamin D für unseren Körper wichtig ist, spricht auch die Tatsache dafür, dass Vitamin D derzeit das einzig bekannte Vitamin ist, das in

The screenshot shows the PubMed search interface. The search term 'vitamin d' is entered in the search bar. The results are displayed in a list format. The top results are:

- [Treatment of vitamin D deficiency in cystic fibrosis.](#) Chesdachai S et al. J Steroid Biochem Mol Biol. (2016)
- [Vitamin D and Autoimmune Diseases: Is Vitamin D Receptor \(VDR\) Polymorphism the Culprit?](#) Bizzaro G et al. Isr Med Assoc J. (2017)
- [Effects of vitamin D supplements on bone mineral density: a systematic review and meta-analysis.](#) Reid IR et al. Lancet. (2014)

Below the search results, the text 'Items: 1 to 20 of 82281' is displayed. A red arrow points to this text, and a blue callout bubble contains the text 'abgerufen am 21. 09. 2019'.

seiner aktiven Form (Calcitriol) als Hormon einen eigenen DNA Rezeptor besitzt, und somit direkt auf etwa 2000 unserer Gene wirkt. In seiner aktiver Form ist Vitamin D in der Lage die Thymusdrüse zu beeinflussen, und somit erheblich unsere Prädisposition an Autoimmunerkrankungen (Multiple Sklerose, Diabetes Typ 1) zu kontrollieren und zu minimieren.

Wir selbst sind unserem Körper verpflichtet, den genauen Gehalt an Vitamin D im Blut zu kennen, damit wir adäquat und präventiv reagieren können, um jeglichem Mangel vorzubeugen.

In seiner aktiver Form als Calcitriol gehört Vitamin D zur Familie der Steroidhormone, eine mächtige Familie zur welcher auch Cortison, Progesteron Testosteron und Östrogen gehören. Ein Defizit an Vitamin D begünstigt die Schiefelage und Disharmonie aller Hormone.

Durch den klugen, natürlichen Prozess der Bildung von Vitamin D mit Hilfe von UVB Sonnenstrahlen, welche uns nach der Geburt mit dem Kontakt von den ersten Sonnenstrahlen auf unsere Haut zur Verfügung steht, ist unser Körper in der Lage, sich selber angemessen vor sogenannten chronischen Krankheiten zu schützen, oder noch besser gesagt, sie gar nicht entstehen zu lassen.



Und viel mehr noch, als Ungeborener gedeihen und entwickeln wir uns prächtig, wenn unsere Mutter während der Schwangerschaft für ihr eigenes optimales Vitamin-D-Niveau sorgt.

Dr. med Raimund von Helden und seinem selbst entwickelten „Vitamin-D-Simulator“ ist es zu verdanken, dass die werdenden Mamis in der Lage sind auch den Vitamin-D-Wert für ihr Ungeborenes zu schätzen.



Von welcher Bedeutung für das neugeborene Baby ein optimaler Vitamin-D-Level sowie tägliche Supplementierung mit Vitamin D der Mutter während der Stillphase ist, können wir der wissenschaftlichen Studie „Schossow, K., Clark, A.M. and Harris, M.A. (2018) Maternal Supplementation of Vitamin D during Lactation to Support Infant Vitamin D Needs: A Systematic Review. *Open Journal of Pediatrics*, 8, 255-272“, entnehmen.

Viele autoimmune, neurodegenerative, kardiovaskuläre Krankheiten, chronische entzündliche Prozesse haben eine gemeinsame Ursache, nämlich den Vitamin-D-Mangel. Daher ist ein adäquater und stabiles Vitamin-D-Level während des ganzen Jahres für die Behandlung von Vorteil.

Eine plausible Erklärung liefert uns ein wissenschaftlicher Aufsatz von **Dr. León Ferder** und seinem Team veröffentlicht in Journal für Zellphysiologie: „**The world pandemic of vitamin D deficiency could possibly be explained by cellular inflammatory response activity induced by the renin-angiotensin system**“ PMID: 23364265

Dr. León Ferder hat die These aufgestellt, dass durch Vitamin-D-Mangel das Renin-Angiotensin-Aldosteron-System (RAAS), welches maßgeblich unseren Blutdruck sowie Hormon und Enzymhaushalt in unserem Körper steuert, stark stimuliert und überreizt wird und dadurch außer Kontrolle gerät. Vermehrte Aktivität des RAAS System fordert krankhafte Prozesse, welche sich als erhöhten Blutdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall bemerkbar machen können.

Da Vitamin D und RAAS Rezeptoren im gleichen Gewebe verteilt sind und beide Systeme an der Regulierung von entzündlichen und immunologischen Prozessen beteiligt sind, ist davon auszugehen dass hier eine starke Beziehung vorhanden ist. Niedriges Vitamin-D-Level führt zur starker Stimulation des RAAS System und umkehrt vermehrte Aktivität des RAAS System hat geringere Aktivität des Vitamin D zur Folge.

So ist es leicht nachvollziehbar warum ein niedriger Vitamin-D-Wert so viele verschiedene, anscheinend unter-

schiedliche Krankheiten auslösen kann. Vitamin-D-Mangel verursacht wesentlich mehr gesundheitliche Beeinträchtigungen als wir es derzeit erahnen können.

Ein stabiler Level an Vitamin D über das ganze Jahr über wirkt präventiv und stärkt unsere Gesundheit. Meine persönliche Erfahrung hat mir gezeigt, dass ein Vitamin-D-Level um 90ng/ml mit ausgesprochen stabiler Gesundheit einhergeht.

Da das Vitamin D in der Haut aus den 7 Dehydrocholesterin mit Hilfe von dem Sonnenlicht bzw. durch UVB Strahlen (290-315 nm) gebildet wird, würden wir davon ausgehen, dass es völlig ausreichend ist, wenn wir uns an der frischen Luft aufhalten. Leider ist das nicht so einfach. Eine effektive Bildung von Vitamin D bei Sonnenschein ist nur dann möglich, wenn UVB Strahlen bei einem strahlen blauen Himmel in einem Winkel von mehr als 50° zur Erdoberfläche fallen.

Die Synthese von Vitamin D über die Haut aus Dehydrocholesterin ist maßgeblich abhängig von der Uhrzeit und dem geografischen Breitengrad, wo wir uns gerade aufhalten. Dank der Internetseite <https://www.sonnenverlauf.de> können wir genau berechnen, an welchem Tag um wie viel Uhr sich die Sonne in unserem Breitengraden befindet, damit wir mit Hilfe von UVB Strahlen unser Vitamin-D-Depot auffüllen können.



Dr. med Raimund von Helden

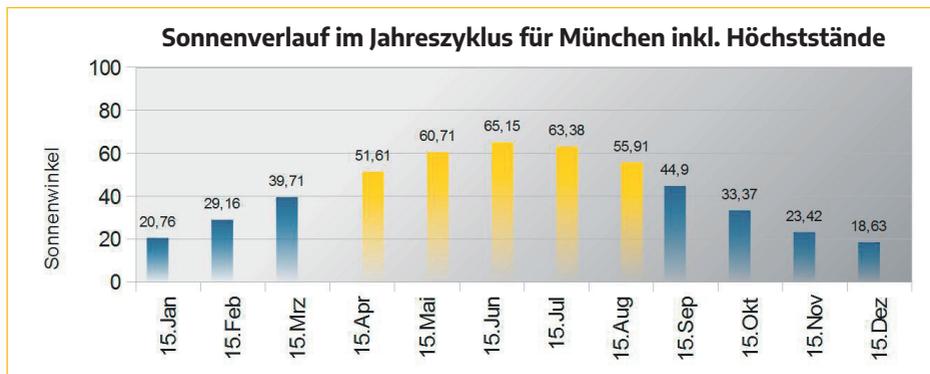
**„Vitamin D ist
eine unverzichtbare
HILFE ZUR SELBSTHILFE
für Menschen und
ihre Körperzellen“**

Aber es geht noch einfacher, wenn wir den Rat von **Prof. Dr. Vieth Reihold** folgen:

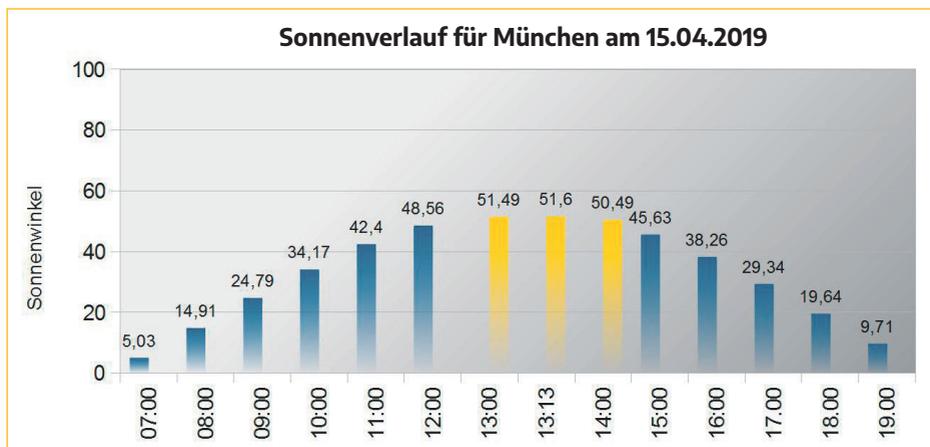
„Wenn unser Schatten als wir selber kleiner ist, sind wir in der Lage mit Hilfe von UVB Strahlen Vitamin D zu synthetisieren.“

Jedoch wie wir aus den erhaltenen Daten sofort erkennen können, ist die Möglichkeit mittels UVB Strahlen Vitamin D zu bilden relativ bescheiden.

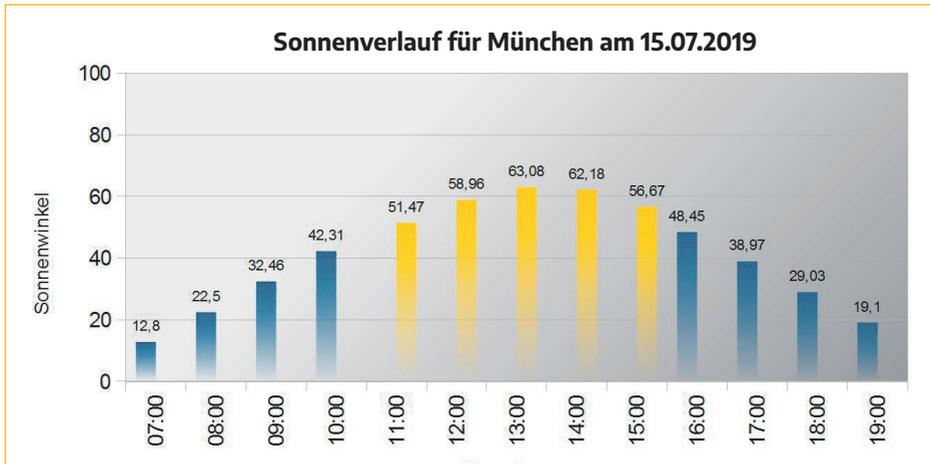
Die Möglichkeit, mit Hilfe von UVB Strahlen das Vitamin D zu synthetisieren ist auf paar Monate beschränkt, und zwar zwischen April und Anfang September!



In den besagten Monaten haben wir maximal 4-5 Stunden pro Tag, um Vitamin D mit Hilfe der Sonne, bzw. UVB Strahlen über die Haut zu synthetisieren, unabhängig davon ob sonnig oder klar (wolkenlos).



Wie wir aus der obiger Grafik für 15.04.2019 sehen können, haben wir um 12:00 Uhr die Sonne auf der Höhe von 48.56°, und den Höchststand von 51.60° erreicht die Sonne bereits um 13:13 Uhr.



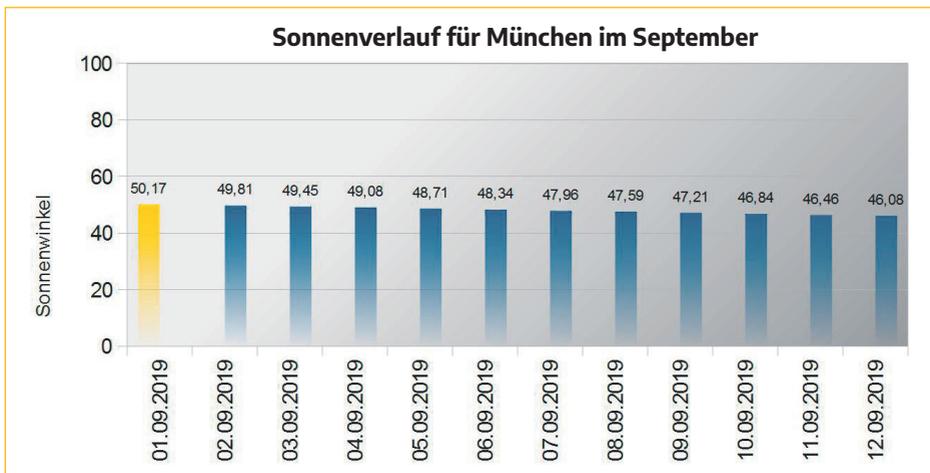
Auf der obigen Grafik sehen wir die Daten für 15.07.2019, wo die Sonne ihren Höchststand von 63.37° um 13:19 Uhr erreicht, und die Vitamin-D-Synthese bis ca. 15:50 Uhr gegeben ist.

Wir müssen bedenken, dass selbst wenn es sonnig und warm ist, Vitamin D in unserer Haut nur dann synthetisiert werden kann, wenn die UVB Strahlen in einem Winkel von mehr als 50° unsere Haut erreichen! Diese Möglichkeit ist meistens zwischen 11.00 bis 16.00 Uhr gegeben, wo die meisten von uns in geschlossenen Räumen arbeiten.

Falls wir draußen sind, sind wir überwiegend mit Kleidung bedeckt.

Im Sommer ist die Synthese von Vitamin D so effektiv, dass wir den Vitamin-D-Spiegel steigern können.

Wir können im Sommer mit Sonnenbaden unsere Vitamin-D-Spiegel auf das optimale Niveau bringen, nämlich 90ng/ml , doch das braucht 2 Monate.



Hier noch einmal deutlich zu erkennen, wie die Sonne für Vitamin-D-Bildung den relevanten Winkel von ca. 50° im September, nicht mehr erreichen kann.

Anfang September, gehen unsere Chancen eigene Vitamin-D-Reserven aufzufüllen langsam zurück. Wenn es uns in vergangenen Tagen nicht gelungen ist, zumindest das bestehende Defizit stabil zu halten, steuern wir auf ungeahnten Folgen für unsere Gesundheit zu, und wir sind uns dessen gar nicht bewusst.

Während unseres Urlaubes, der uns die Möglichkeit zur Verbesserung des Vitamin-D-Spiegels bietet, verwenden wir oft Lotionen oder Sonnenschutzcremes um die Verbrennungen auf der Haut zu verhindern. Diese Cremes und Lotionen blockieren die Vitamin D bildende UVB Strahlen, so dass wir uns im Urlaub selber die Möglichkeit rauben, mit Hilfe der Sonne den Vitamin-D-Spiegel aufzubessern.

Ältere Menschen sind besonders für das Vitamin-D-Defizit prädisponiert, da die Fähigkeit der Synthese von Vitamin D über die Haut mit dem Alter deutlich nachlässt und dadurch Osteoporose begünstigt wird.

Migranten mit dunkler Hautpigmentierung sind besonders vom Vitamin-D-Mangel betroffen, da ihre dunkle Haut in unseren Breitengraden wesentlich mehr Sonne benötigt.

Wie ist es erst mit unseren Betagten und gebrechlichen Mitmenschen, welche in den Pflegeheimen oder private Haushalten in geschlossenen Räumen tagein tagaus untergebracht sind?

Wie ist es mit dem Vitamin-D-Level bei unseren Mitmenschen (Medizin Personal, Pflege Personal, Polizei, Feuerwehr, Bäcker...) und zahlreichen anderen Betroffenen in verschiedenen Berufen, welche nachts arbeiten müssen, um uns zu schützen? Ein Lebensstil welcher der natürlichen Chronobiologie widerspricht, hinterlässt seine Spuren.

Das vermehrte Auftreten von chronischen Krankheiten, welche wir als Alters-

erscheinung mit zuckenden Schultern selbstverständlich hinnehmen, könnten im Zusammenhang stehen, ein Lebensstil gegen die innere Uhr unseres Körpers, trägt gesundheitliche Konsequenzen mit sich. Unter diesen Umständen ist auch nachvollziehbar, warum in hoch industrialisierten Ländern, die chronischen Krankheiten überhand nehmen.

In BRD ist der durchschnittliche Messwert des Vitamin D bei ca. 16 ng/ml.

Meine erste Messung ergab bei mir 7,3ng/ml, bei meiner Frau 8,2 ng/ml, unsere Tochter 4,5ng/ml! Und welch ein Wunder musste ich erleben, als ich die Auswertung des Vitamin-D-Spiegels von meinem Vater (von Beruf Kleinbauer) zu Gesicht bekam – sage und schreibe 56ng/ml !

Obwohl der Alltag von meiner Mutter dem Alltag meines Vaters entspricht und sie weniger wiegt, lag ihr Vitamin-D-Wert bei 42ng/ml. Hätte sie sich wie mein Vater getraut, oben „ohne“ oder zumindest im Bikini ihre Gartenarbeit zu verrichten, hätte sie gewiss deutlich bessere Vitamin-D-Werte als mein Vater.

Wenn wir uns die propagierten 1000IE von Vitamin D, welche uns allgemein von vielen offiziellen Stellen präsentiert werden, anschauen, müssen wir uns dringend die Frage stellen, warum das so ist und vor allem wem es nützt ?

Die Frage ist berechtigt, denn wenn wir uns einen Labor Befundbericht anschauen, werden wir feststellen, dass ein Referenzwert für Vitamin D von 30ng/ml bis 100ng/ml als „ausreichende Versorgung“ deklariert ist.

Automechaniker gehen wesentlich sorgsamer und umsichtiger mit unseren Autos um, als wir mit unserem Körper. Ich möchte wetten, dass jeder von uns, sobald er sieht, dass in seinem Auto das Motoröl auf Minimum ist, sofort bei der nächsten Gelegenheit das Motoröl auf ein Maximum auffüllt.

400 IE/Tag Vitamin D
reicht aus -
23,5ng/ml ist völlig
in Ordnung!



Wir würden es nicht einmal soweit kommen lassen! Und wenn der Wagen in der Werkstatt beim Service ist, jeder Auto-mechaniker würde es sofort nachfüllen, ohne uns überhaupt zu fragen, ob er es nachfüllen darf.

Wäre es nicht ratsam, im Bezug auf Vitamin D in unserem Körper genauso zu verfahren? Auffüllen und keinen Mangel zulassen!

Und wer profitiert von diesen lächerlich niedrigen Vitamin-D-Werten, welche einen ausgesprochenen guten Boden für zahlreiche Krankheiten darstellt?

Der dänische Medizinforscher Herr **Prof. Dr. med. Peter C. Gøtzsche** klärt uns in einem Buch auf („**Tödliche Medizin und organisierte Kriminalität: Wie die Pharmaindustrie unser Gesundheitswesen korrumpiert**“, erschienen 2014 im Riva Verlag ISBN-13: 978-3868834383) Die harten Fakten, welche uns in dem Buch offenbart werden, sind mehr als alarmierend, schockierend und machen sprachlos.



Es sieht so aus, dass die Schulmedizin am gesunden Bürger kein großes Interesse hat, und der gesunde Bürger für das medizinische System, welches von der Finanzwelt und Bankwesen abhängig ist, nur von Nachteil ist.

Herr **Dr. med. Gerd Reuther** äußert sich in seinem Interview für SWR1 folgend: „Am Ende meiner 30 Berufsjahre ist die Überzeugung so, dass ich sagen musste, 90% der Medizin schadet mehr als sie nutzt.“ Jedoch sind die Aufgaben der Ärztinnen und Ärzte in § 1 der Regeln zur Berufsausübung klar definiert: „Ärztinnen und Ärzte dienen der Gesundheit des einzelnen Menschen und der Bevölkerung.“ Und § 2 über Allgemeine ärztliche Berufspflichten unter Absatz 2 besagt: „Ärztinnen und Ärzte haben ihren Beruf gewissenhaft auszuüben und dem ihnen bei ihrer Berufsausübung entgegengebrachten Vertrauen zu entsprechen. Sie haben dabei ihr ärztliches Handeln am Wohl der Patientinnen und Patienten auszurichten. **Insbesondere dürfen sie nicht das Interesse Dritter über das Wohl der Patientinnen und Patienten stellen.**“

„Am Ende meiner 30 Berufsjahre ist die Überzeugung so, dass ich sagen musste, 90% der Medizin schadet mehr als sie nutzt.“



Dr. med. Gerd Reuther



562.000.000,00 €

sind im Jahr 2016 von der Pharmaindustrie an die Ärzte und Krankenhäuser in Deutschland geflossen.





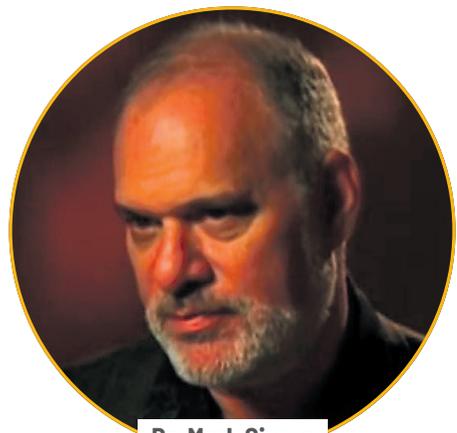
EUROS FÜR ÄRZTE

Nur jeder vierte Arzt legt Zahlungen offen, die er von Pharmafirmen erhält

In wie weit das Ausüben des Berufs gewissenhaft vonstatten geht, können wir auf der Internetseite <https://correctiv.org/> entnehmen, wonach 71.000! Ärzte in Deutschland von der Pharmaindustrie Zuwendung erhalten haben.

Im Jahr 2016 sind 562.000.000,00 € von der Pharmaindustrie an die Ärzte und Krankenhäuser in Deutschland geflossen. Aber jeder vierte Arzt ist bereit seine finanzielle Unterstützung durch Pharmaindustrie offen zu legen. Daraufhin hat das Team von Recherchezentrum <https://correctiv.org/> eine Datenbank erstellt, wo sich die Ärzte welche keine Zuwendung von Pharmaindustrie erhalten haben, registrieren lassen können.

In gewisser Weise können wir hier deutlich erkennen, dass ein starker Interessenkonflikt vorhanden ist, und das von der Seite der Ärzte das Vitamin-D-Thema tot geschwiegen wird, da jegliche Anhebung des Vitamin-D-Levels womöglich zu unserer Genesung führen könnte, und fürs „Mordsgeschäft“ ist das nicht sinnvoll.



Dr. Mark Sircus

„Die Grundlage der medizinischen Arroganz ist eigentlich medizinische Ignoranz, und der einzige Grund, warum Ignoranz und Arroganz das Spielfeld der Medizin bestimmen, ist die Gier nach Macht und Geld.

Die menschliche Natur scheint in der modernen Medizin am schlimmsten zu sein, wenn sie am besten sein sollte.

Es ist traurig, dass die Menschen unnötig und außerordentlich tragisch zu leiden haben, dass die Schulmedizin dem hippokratischen Eid und allem, was er bedeutet, den Rücken gekehrt hat.“

Dr. Mark Sircus, Buchautor einiger erstaunlicher medizinischer und gesundheitsbezogener Bücher, unter anderem auch **„Transdermale Magnesium Therapie“**, ISBN: 978-3864456251

Ehrliche Kollegen aus dem Medizinkreis und Wissenschaftler welche die Ernsthaftigkeit der Situation erkannt und verin-

nerlicht haben, und ihr Ruf und Ansehen in der akademischer Welt aufs Spiel setzen, werden vehement von den Widersachern mit allen zur Verfügung stehende Mitteln aufs Schärfste verunglimpft, diffamiert und ihre wissenschaftliche Arbeit findet keinen nennenswerten Anklang und Resonanz, weder in der Politik noch bei den namhaften richtunggebenden Instituten.

Auf der Internetseite **www.vitaminDmobbing.de** finden wir zahlreiche Berichte und Beiträge welche immer wieder versucht haben die Vorteile des Vitamin D herunterzustufen. Alle diese Irreführungen haben sich durch akribische Analysen und Klarstellungen von den Mitarbeiter des Vitamin Delta Instituts als haltlose Behauptungen ohne jeglicher Grundlage erwiesen.

Für mich war es sehr schwer zu verdauen, dass die Schulmedizin dem Ruf des Geldes und dem Hunger nach Macht unterlegen ist. Als kleiner Junge und Grundschüler habe ich in meinem Schulranzen immer ein Ersthilfe Set mit mir herumgeschleppt, um Schürfwunden von meinen Freunden zu behandeln, wollte immer helfen. ich habe den Medizinern stets blind vertraut und meine Frau genötigt bei jedem Wehwechen den Arzt sofort aufzusuchen.

Das Ärzte auch nur Menschen und nicht unfehlbar sind, das sie ans Geld denken, wollte ich nicht wahr haben. In meiner Naivität und aus Angst mein Weltbild, welches ich mir in jungen Jahren über die Schulmedizin zurecht legte, in ein Trümmerhaufen zu verwandeln, glaubte ich jedem Wort.

Die Zeiten des autoritären Prinzipien sind jedoch vorbei und wir alle haben die Möglichkeit, uns selbst zu informieren.

Obwohl uns Johann Wolfgang von Goethe in seinem epischem Werk „Faust – Eine Tragödie“, schon im Jahr 1808 einen Wink mit Zaunpfahl gab.

*„ ... Hier war die Arznei,
die Patienten starben,
Und niemand fragte: wer genas?
So haben wir mit höllischen Latwergen
In diesen Tälern, diesen Bergen
Weit schlimmer als die Pest getobt.
Ich habe selbst den Gift
an Tausende gegeben:
Sie welkten hin, ich muß erleben,
Daß man die frechen Mörder lobt.“*
(Faust)

Dr. rer. nat. Stefan J. T. Lanka

„Wissenschaft bedarf der Kontrolle von außen da, wie wir sehen werden, sich ein Teil der medizinischen Wissenschaften unbemerkt schon lange von der Realität entfernt haben.“



Dr. rer. nat. Stefan J. T. Lanka

Wir müssen uns klar werden, dass wir Täter und Opfer zugleich sind. Wir haben die Möglichkeit der Selbstregeneration unserem Körper genommen, wir haben ihn von der Quelle des Lebens abgeschnitten. Es liegt an Dir die Initiative zu ergreifen.

Im Wesentlichen kann man sagen, dass der entdeckte und unbehandelte Vitamin-D-Mangel eine neue Epidemie des 21. Jahrhunderts ist, und einem Kunstfehler gleicht, da er aus einem Unterlassen entsteht.

Quelle: www.deutschlandfunk.de

Bewusstwerdung und tiefe Verinnerlichung der zahlreichen biochemischen Prozesse in unserem Organismus, welche durch Vitamin D angesteuert werden, können hier helfen.

Herr. **Dr. med. Raimund von Helden** plädiert für neue Leitsätze der Medizin:

- Vorfahrt für Natur: Die primäre therapeutische Einflussnahme auf Krankheiten sollte vorrangig über die „hormonelle Meta-Ebene“ mit Vitamin D versucht werden, wenn ein Mangel vorliegt.
- Falls nach erfolgter Vitamin D Normalisierung keine Besserung eintritt, beginnt sekundär das bekannte „organbezogene“ Schema.
- Vitamin D Revolution besagt: therapeutischer Vorrang für die Hilfe zur Selbsthilfe auf der hormonellen Meta Ebene.

Die Erkenntnisse welche uns durch die Arbeit von Herr **Dr. med. Raimund von Helden**, Herr **Dr. med. Jörg Spitz** und zahlreiche Vitamin-D-Berater vermittelt worden sind, dass unser Alltag ein Vitamin-D-Defizit begünstigt, und wir auf einen tiefen Abgrund der chronischen Krankheiten zusteuern. Wir können uns aus unserer Trance und kollektiver Ahnungslosigkeit befreien.

Hier und Jetzt kann jeder von uns für seine Gesundheit einen Beitrag leisten um dem Vitamin-D-Mangel entgegenwirken.

Im Herbst und im Frühjahr den Vitamin-D-Level ermitteln und anschließend mit dem Vitamin-D-Rechner die Dosis für eine Auffülltherapie errechnen. Den angestrebten Wert mit der Unterstützung durch den Vitamin-D-Simulator <https://www.vitaminDservice.de/simulator> das ganze Jahr beständig halten.

Einmal aufgefüllt, sorgen wir dafür, dass der Vitamin-D-Level das ganze Jahr über konstant bleibt.

✔ **Ihr letzter eingetragener Laborwert am 16.09.2019 war 80 ng/ml.**
Die Woche Ihres letzten Laborwerts dient als Startpunkt unseres Vitamin-D-Trends.

vor ... Wochen	Datum	Wochendosis Vitamin D3	Mittlere Tages- dosis Vitamin D3	Sonnenbäder pro Woche	Körpergewicht	Letzter Laborwert (Blutspiegel Vitamin D)	Vitamin-D- Trend
0	16.09.2019	63000 i. E.	= 9.000 i. E.	0	80 kg		80,0 ng/ml
nächste Woche	23.09.2019	63000 i. E.	= 9.000 i. E.	0	80 kg		80,1 ng/ml
in 2 Wochen	30.09.2019	63000 i. E.	= 9.000 i. E.	0	80 kg		80,1 ng/ml
in 3 Wochen	07.10.2019	63000 i. E.	= 9.000 i. E.	0	80 kg		80,1 ng/ml
in 4 Wochen	14.10.2019	63000 i. E.	= 9.000 i. E.	0	80 kg		80,2 ng/ml
in 5 Wochen	21.10.2019	63000 i. E.	= 9.000 i. E.	0	80 kg		80,2 ng/ml
in 6 Wochen	28.10.2019	63000 i. E.	= 9.000 i. E.	0	80 kg		80,2 ng/ml

Quelle: www.vitaminDsimulator.de

Mit Unterstützung des Vitamin-D-Kontos bei dem Institut Vitamin Delta, können wir unseren konstanten Vitamin-D-Level spielend leicht im Auge behalten.

Hier ein Beispiel um zu verdeutlichen, mit welcher Dosierung von Vitamin D ein konstantes Level zu halten ist.

Bei einem Körpergewicht von 80kg, ein Vitamin-D-Level von 80ng/ml über das ganze Jahr beständig zu halten, ist nur mit der täglichen Supplementierung in Höhe von ca. 9.000 IE = (225 µg - Mikrogramm) Vitamin D, möglich.

Quelle: www.vitamindservice.de/simulator

Mancher von uns meint: Ich ernähre mich gesund und nehme reichlich über die Ernährung genügend Vitamin D ein. Um bei o.g. Beispiel zu bleiben, müssten wir bei einem Körpergewicht von 80kg, um das Vitamin-D-Level konstant bei ca. 80ng/ml halten zu können, täglich ca. 1kg Aal geräuchert (20mcg Vitamin D/100gr) oder ca. 75 Eier (2,9mcg Vitamin D/1 Ei) verspeisen.

Diese Mengen Angaben sollen uns veranschaulichen, dass weder Anhebung noch Erhaltung von ca. 90ng/ml mit Ernährung durchführbar ist.

Mit dem Buch von **Dr. med. Raimund von Helden „Gesund in 7 Tagen“** haben wir ein sehr guten Begleiter, welcher uns auf den eigenständigen Weg aus der Vitamin-D-Misere führt.

Während andere illusorisch hoffen, dass eine Systemänderung vollzogen wird, handeln wir lieber selbst vorausschauend präventiv. Wir übernehmen die Verantwortung für unser Wohlbefinden.

Die Entfaltung eines Bewusstseins über den Vitamin-D-Level in unserem Körper, ist unglaublich hilfreich.



Eine bessere Gesundheitspolitik lässt meistens auf sich warten. Doch selbstlose Pionierarbeiten von **Dr. med. Raimund von Helden** und zahlreichen gleichgesinnten Kollegen tragen maßgeblich dazu bei, die Veränderungen zu einem wohlwollenden Gesundheitssystem für die zukünftige Generationen spürbar zu gestalten. Ein natürlicher Schutz- und Selbsterhaltungsmechanismus unseres Körpers ist durch unseren modernen Alltag völlig deaktiviert worden. Es ist so, als ob wir ohne Fallschirm aus dem Flugzeug springen möchten. Sind wir soweit, die Bedeutung von einem sinnvollem Level von Vitamin D für unsere sanfte Landung zu erkennen ?

Hier haben wir zwei Grafiken, welche bei www.vitamindservice.de zu finden sind. Es ist deutlich zu erkennen, wie sich die Cholesterinwerte, Leberwerte, Langzeitzucker, Triglyzeride innerhalb eines Monats! deutlich verbessern. **So bald eine Vitamin-D-Level-Korrektur aus dem dunklen Kellerbereich in tropisch paradiesisch Werte (in diesem**

Fall auf 101ng/ml) vorgenommen wird, bessern sich Blutwerte deutlich.

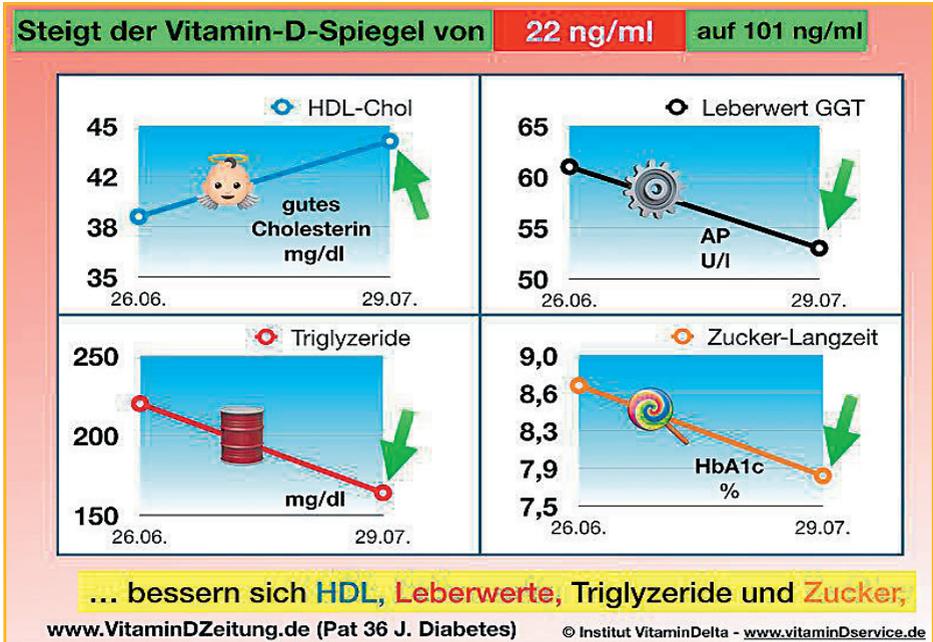
Hier noch ein Beispiel wie sich die Normalisierung von Vitamin-D-Level auf Niere, Zuckerwerte, Knochenenzyme, Herz-Schwäche auswirkt.

Kleiner Hinweis, bei den abgebildeten Grafiken handelt es sich nicht um Photoshopped Bilder welche im Internet erworben sind. Da sind tatsächliche Werte von Patientinnen welche durch **Dr. med. Raimund von Helden** in seiner Praxis persönlich behandelt sind !

Jeder von uns der ein wenig Vernunft besitzt, müsste sich spätestens jetzt selber hinterfragen, handeln und eigenen Schutzmechanismus wiederherstellen.

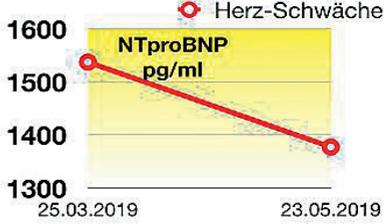
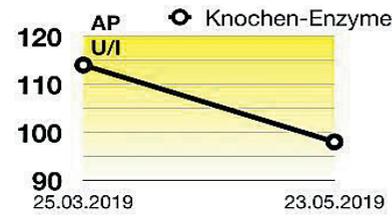
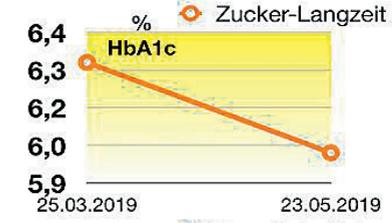
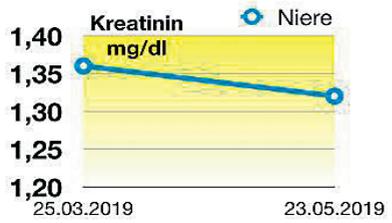
Mit unserer eigenen Bewusstwerdung über Vitamin D tragen wir gemeinsam zu der Vitamin-D-Revolution einen sinnvollen Beitrag, und sind ein Teil von großartiger Bewegung, welcher uns aus der finsternen Höhle der Ahnungslosigkeit zu beständiger vitaler Gesundheit führt !

Vitamin-D-Mangel hat katastrophale Folgen ungeahnten Ausmaßes, auf anderer Seite ein beständiges optimales Level



Nach der Normalisierung des Vitamin-D-Spiegels ...

Vitamin D = 9,7 → = 75 ng/ml



... bessern sich **Niere**, **Zucker**, **Knochen** und **Herzschwäche** !

www.VitaminDzeitung.de (Pat 79 J Vorhofflimmern) © Institut VitaminDelta - www.vitaminDservice.de

bietet uns mehr als 1000! Vorteile welche alphabetisch angeordnet beim Institut Vitamin Delta unter Internetadresse www.vitaminD1000.de zu finden sind.
 Du hast keine Zeit und keine Muse deinen derzeitigen Vitamin D Wert beim Arzt zu ermitteln? Auch kein Problem, denn es geht viel bequemer!

Du ergreifen kannst, um dem Vitamin-D-Defizit entgegen zu wirken

Mein Dank an **Dr. med. Raimund von Helden**. In den Zeiten meinen diffusen Schmerzen und bleierner Erschöpfung zeigten mir seine zahlreiche Beiträge und Veröffentlichungen den Ausweg aus meinen Krankheiten.

Lass Dir den Selbsttest incl. Beratung und individuelle Berechnung Deines Vitamin-D-Bedarfs unkompliziert für 95,00 € nach Hause liefern.
 Innerhalb von 30 Minuten kannst Du erfahren, wie hoch Dein Vitamin-D-Level ist und welche sofortige Maßnahmen



Pero Radic
 Ernährungsberater
 ärztlich geprüfter
 Vitamin-D-Berater IVD
pero.radic@vitaminD.fit
 Telefon +49 (178) 191 0 190



Sind wir soweit, die Bedeutung von einem sinnvollen Vitamin-D-Level für unsere „sanfte Landung“ zu erkennen?

1000 Vorteile von Vitamin D (Auszug)

A	ADHS Adipositas Allergien Alzheimer-Risiko Aneurysmen Antriebsschwäche Asthma
B	Bandscheibenschäden Bauchspeicheldrüse Befruchtung künstliche Blutkrebs Bronchitis Brustkrebs
C	Calciumresorption Chemotherapie Cholesterinspiegel Chronische Entzündungen Colitis ulcerosa
D	Demenz Depressionen Diabetes Dickdarmtumore DNA-Reparatur Durchblutung
E	Eizelle befruchtet Elastizität der Gefäße Embryonalentwicklung Entzündungen Epilepsie
F	Fehlgeburt Fettsucht Fibromyalgie Frakturen Frühgeburten Füße kalt
G	Gebärmutterkrebs Gefäßkrämpfe Gelenksbeschwerden Gesichtsrötung Getose
H	Haarausfall Hashimoto Thyreoiditis Hautjucken Hautkrebsrisiko Herzinfarkt Heuschnupfen
I	Immunsystem Impotenz Inkontinenz Insulinresistenz
K	Kaiserschnitt Kleinwüchsigkeit Knochenaufbau Kolorektale Karzinome Krämpfen Krebsrisiko
L	Lidzucken Lippenherpes Lungenkrebs Lymphknotenkrebs
M	Melanomrisiko Mammakarzinom Migräne Müdigkeit Multiple Sklerose Muskelschwäche
N	Neurodermitis Nervenfunktion Neugeborenenkrämpfe Nierenkrankheiten
O	Obstipation Osteocalcin Osteoporose Oxidativer Stress
P	Pankreas-Krebszellen Parkinson Pickel Pilzbefall PMS-Symptomen Prostatakrebs Psychosen
R	Rachitis Rastlosigkeit Reizbarkeit Rippenfrakturen Rückenschmerzen
S	Schilddrüsenfunktion Schlaflosigkeit Schlaganfall Schwangerschaftsdepressionen
T	Telomere Testosteron Tinnitus Tuberkulose
U	Übelkeit Überlebensvorteil Unfruchtbarkeit Untergewicht
V	Vaskuläre Demenz Vegetative Dystonie Verkalkung des Gehirns Verkrampfungen
W	Wachstumsschmerz Wadenkrämpfe Wechseljahre Wochenbettdepressionen

Noch viel mehr Vorteile von einem sinnvollem Vitamin-D-Level (90ng/ml)
findest Du beim Institut Vitamin Delta unter

www.vitaminD1000.de