

Die 9 nachhaltigsten Tipps für eine **sinnvolle** Vitamin-D3 Versorgung

Für zügigen,
anhaltenden
Erfolg

Speicher schnell
auffüllen



+ Bonus Kapitel
mit
Empfehlungen
für Dich

Die 9 nachhaltigsten Tipps für eine sinnvolle Vitamin-D3 Versorgung

Zur Linderung von Beschwerden

Für schnelles Auffüllen des Vitamin D Speichers

Für einen zügigen und nachhaltigen Erfolg

+ Bonus Kapitel mit meiner Empfehlung für Dich

Medizinischer Hinweis

Ich bin kein Arzt oder Heilpraktiker und kenne Deinen Gesundheitszustand nicht. Außerdem konnte ich keine Anamnese durchführen. Deshalb kann ich Dir hier nur meine Erfahrungen als Vitamin-D-Berater und Fachberater für ganzheitliche Gesundheit weitergeben.

Bitte kläre deshalb mit Deinem Arzt oder Heilpraktiker ob Du auch meinen Stufen-Plan umsetzen kannst. Für Schäden an Dir bzw. Deiner Gesundheit übernehme ich keine Haftung.



Peter Gehlmann
DER HASHIMOTO-MENTOR

Was macht Vitamin D

Die Aufgaben dieses Vitamins sind so vielseitig, dass man da ganze Bücherserien mit füllen kann.

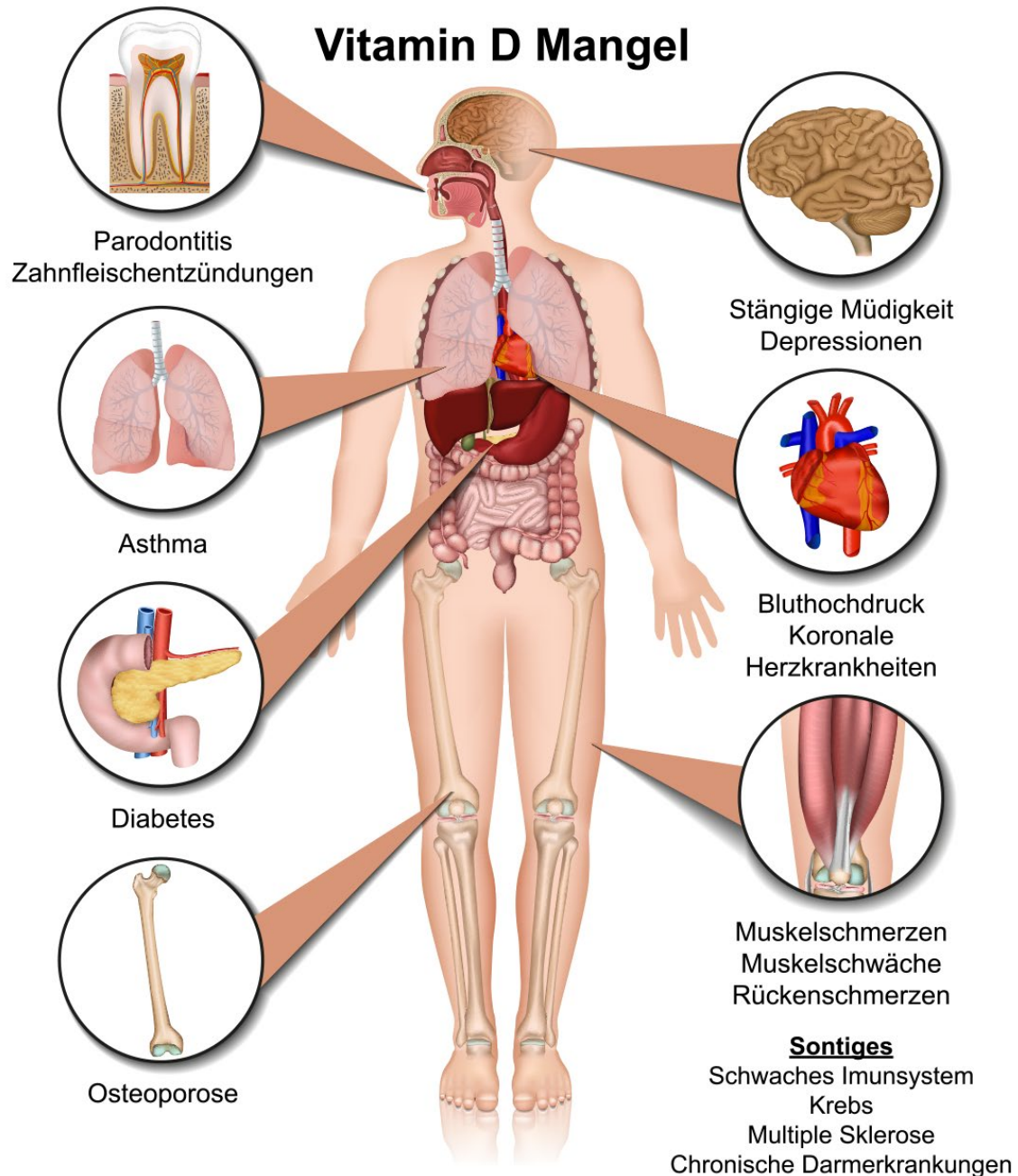
Kurz zusammengefasst sehen die Aufgaben von Vitamin D wie folgt aus:

(ein kleiner Auszug)

- Gemeinsam mit ein paar weiteren Stoffen ist Vitamin D einer der Hauptverantwortlichen, um eine dauerhafte Gesundheit Deiner Knochen sicherzustellen
- Vitamin D unterstütz Dein Immunsystem
- Es kann bei der Reduktion von Fett unterstützend wirken, denn sobald man einen Vitamin D-Mangel bei Übergewichtigen Menschen abgestellt hat, konnte eine Reduktion des Körperfettes verzeichnet werden.
- Durch die Aufnahme von Vitamin D wird die Aufnahme von Calcium und Magnesium optimiert
- Vitamin D reduziert signifikant Erschöpfungs-, und Müdigkeitszustände

Was passiert bei einem Vitamin D Mangel?

Ein paar Symptome sind hier mal grafisch dargestellt.



Vitamin D Mangel

WEITERE SYMPTOME FÜR EINEN MÖGLICHEN VITAMIN-D3-MANGEL

Kopfschmerzen, Muskelprobleme, Hautprobleme, Müdigkeit, Gewichtsprobleme, Schlafstörungen, Depression, Konzentrationsprobleme, Ungewollte Kinderlosigkeit.



Peter Gehlmann
DER HASHIMOTO-MENTOR

Wie kann ich einen Mangel feststellen?

Einen Mangel kannst Du mit verschiedenen Testmethoden feststellen. Einerseits kannst Du für Dich schon beobachten, wie fit Du tagsüber bist. Des Weiteren geben Dein körperlicher Zustand und auch das Aussehen der Fingernägel eine Möglichkeit einen Mangel zu erkennen. Da viele Ärzte noch nicht so viel über die positiven Auswirkungen von Vitamin D wissen und auch nicht an einen Mangel glauben, führen sie auch keine Tests durch, oder machen es Dir schwer diesen Wert zu testen.

Mittlerweile kannst Du unabhängig von anderen Personen (Laboren, Ärzten) Deinen Vitamin-D3-Spiegel messen. Dr. med. Raimund von Helden einer der führenden Experten im Bereich Vitamin D3 hat auf Basis seiner langjährigen Erfahrungen einen Onlinetest entwickelt.

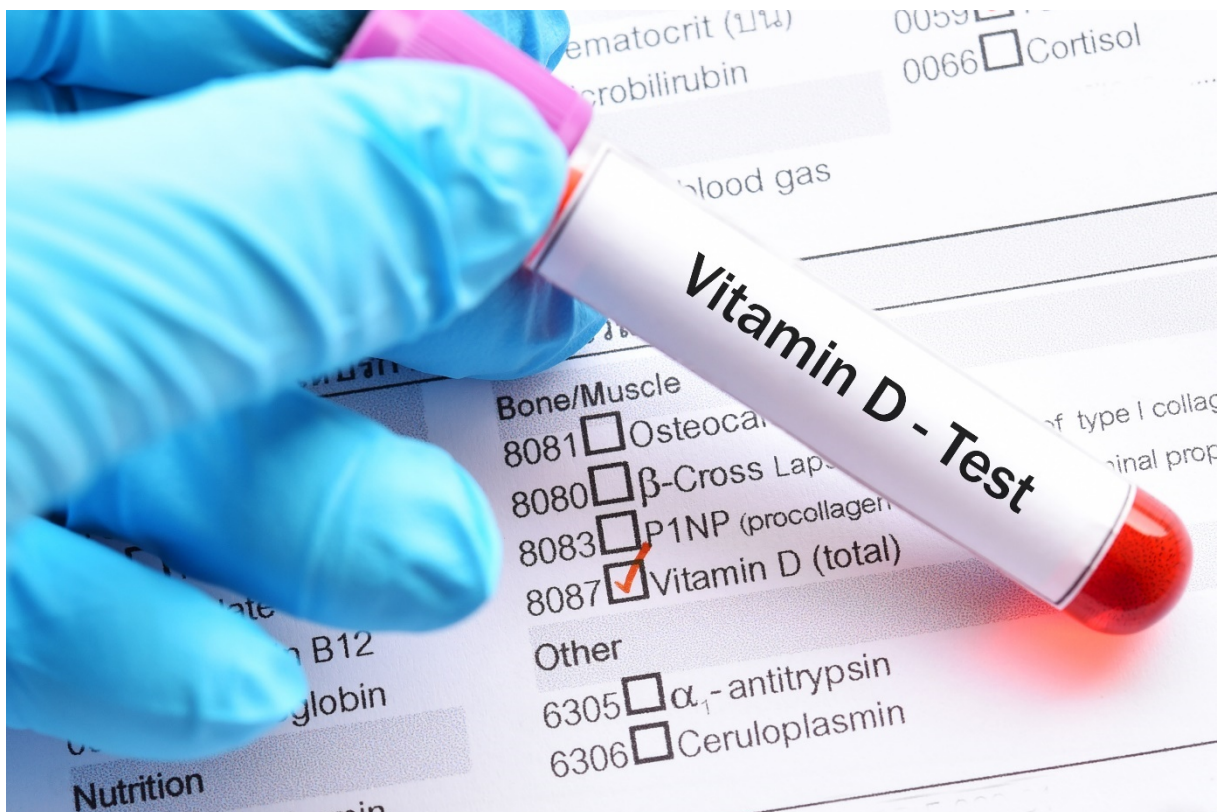
Bei diesem Test reicht die Beantwortung einiger einfacher Fragen aus und Du bekommst deinen Vitamin-D3-Spiegel berechnet.

Das ist meine 1. Empfehlung für Dich, um Deinen Mangel zu beseitigen. Dieser Test ist online schnell fertig gestellt. Du bekommst hier bereits einen sehr guten Richtwert ob und in wie weit ein Mangel bei Dir vorhanden ist.

Den Test kannst Du unter <https://www.vitamindservice.de/online-selbst-test-meinenvitamin-d-spiegel-schätzen> kostenfrei durchführen.

Nach einer kurzen Anmeldung bekommst Du sofort das Ergebnis per eMail zugeschickt.

Wenn Du ganz sicher gehen möchtest, wie hoch Dein Vitamin-D-Spiegel ist, denn der ist wichtig, wenn Du wissen möchtest, wie hoch Deine individuelle Vitamin-D-Dosierung sein soll, dann ist ein Bluttest erforderlich.



Diese Untersuchung kannst Du entweder bei Deinem behandelnden Arzt durchführen lassen (zum Selbstkostenpreis) oder Du kannst, wie ich bei der Firma Lykon (<https://www.petergehlmann.de/lykon>) einen Test machen lassen und Dir die Ergebnisse online auswerten lassen.

Die Feststellung des Spiegels ist wirklich notwendig, um eine optimale Gesundheit für Dich langfristig zu gewährleisten.

Bitte entscheide selbst, welchen dieser Tests Du durchführen möchtest. Meiner Erfahrung nach empfiehlt es sich **beide Tests hintereinander durchzuführen**, denn mit den Ergebnissen aus dem Onlinetest kannst du gleich mit der Therapie anfangen.

Beim Labortest vergeht wertvolle Zeit, die Du bereits mit dem Füllen der Vitamin-D3-Speicher nutzen könntest.

Reicht es aus, einfach in die Sonne zu gehen?

„Ich tanke dann mal Vitamin D.“ sagen viele meiner Freunde und dann sieht es so aus, wie bei der Dame auf dem Foto. Es ist einfach zu wenig Haut für die Sonnenstrahlen zugänglich. Um ein optimales Ergebnis zu erreichen musst Du mit so viel freier Haut wie nur möglich draußen sein.



Ich tanke dann mal Vitamin D

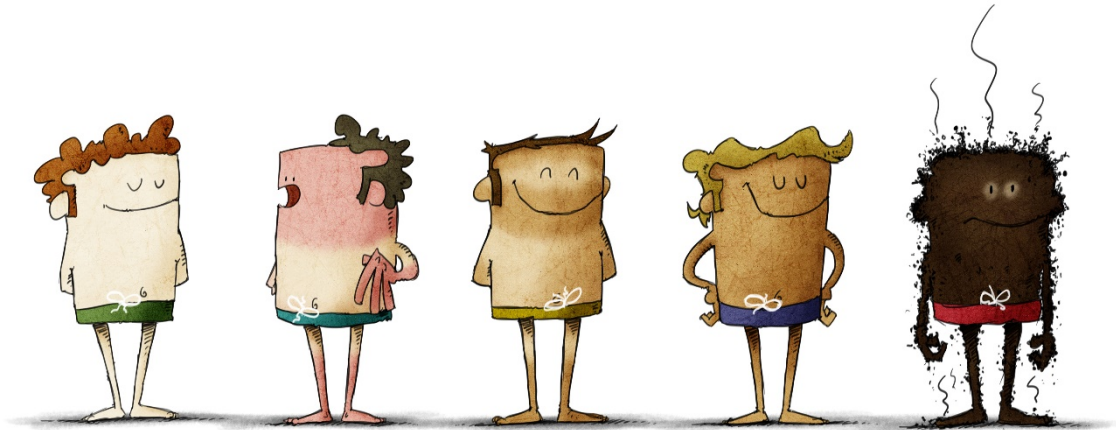
OK, halten wir fest: So viel Haut wie möglich frei – ab in die Sonne...

Doch wie lange soll oder darfst Du in die Sonne?

Das ist u.a. abhängig von Deinem Hauttypen. Sonne ist die von der Natur vorgesehene Quelle für eine Zufuhr von Vitamin D. Warum sonst, sollte ein Sonnenbad mit Wohlbefinden gekoppelt sein? Der Körper will, dass wir uns in der Sonne aufhalten.

Prof M. Holick (Boston USA) hat sich seit Jahrzehnten intensiv mit dieser Frage befasst. Er hat Tabellen entwickelt, die auch den Hauttyp berücksichtigen.

Für Deutschland empfiehlt er 2 x 20 Minuten Sonne in der Mittagszeit von 12-15 Uhr für den normalen, mittelgradig empfindlichen Hauttyp. Prüfe selbst in der folgenden Grafik, welcher Hauttyp Du bist.



Welcher Hauttyp bist Du?

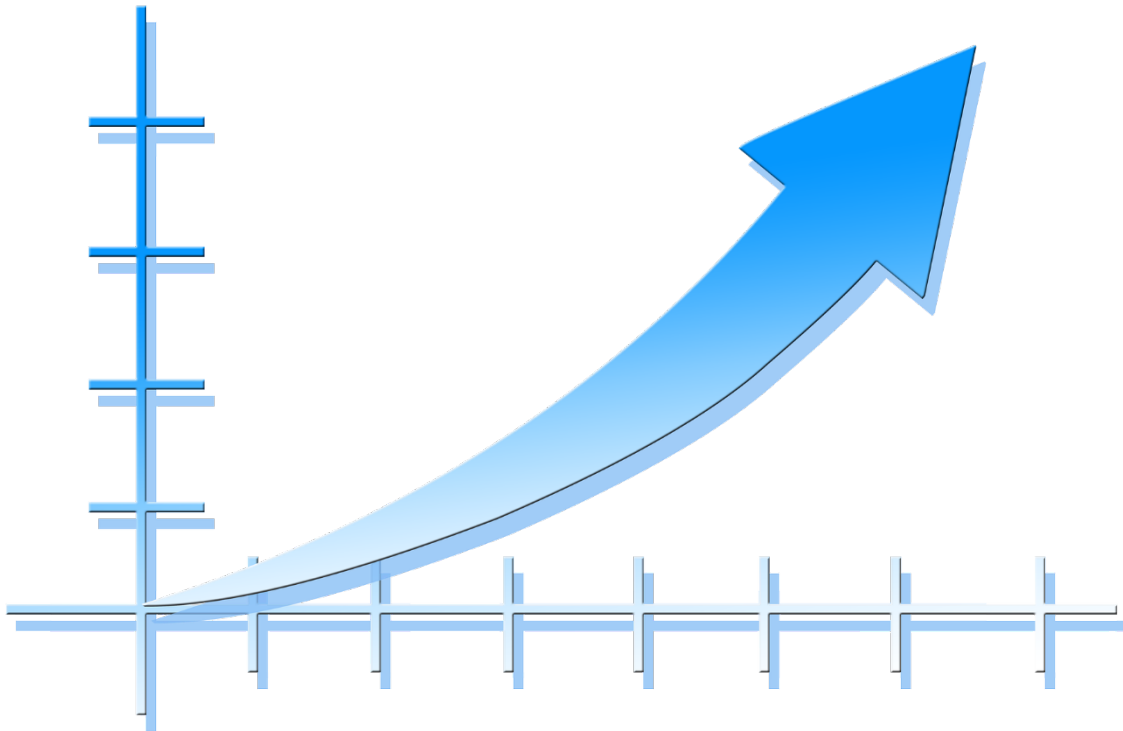
Diese "natürliche Quelle" Sonne ist uns leider ab September verschlossen und öffnet sich erst wieder im April. Am frühen Morgen und am Nachmittag dürfen die Zeiten doppelt so lang sein.

Warum solltest Du einen Mangel schnell abstellen?

Es wichtig, dass Du schnell Deinen Vitamin-D3-mangel behebst und Deinen Spiegel schnell steigerst. Denn gleichzeitig zur weiteren Einnahme verbraucht Dein Körper ja wiederum Vitamin-D3. Aus diesem Grund muss die Dosis so gewählt werden, dass sowohl der tägliche Bedarf gedeckt ist und gleichzeitig der Mangel schnell beseitigt werden kann.

Ich empfehle Dir das Auffüllen Deines Spiegels in zwei Therapieschritten durchzuführen, der Anfangstherapie zum schnellen Steigern des Spiegels und der Dauertherapie zum Erhalten des Spiegels.

Wie kannst Du Deinen Spiegel schnell erhöhen? – Die Anfangstherapie



Wie eben schon erwähnt, ist es wichtig, Deinen Vitamin-D3 Spiegel mit einer hochdosierten Anfangstherapie schnell zu steigern. Damit Du also sowohl Deinen täglichen Gebrauch gewährleisten als auch Deinen Spiegel steigern kannst empfehle ich Dir, Dich entweder an den Ergebnissen des Onlinetests zu orientieren (bis Dein Blutergebnis vor Ort ist) oder Du nimmst eine Dosis von 30.000 – 40.000 i.E. pro Tag.

Das ist Zuviel? Nein, wenn man bedenkt, dass bei einem Aufenthalt in der Sonne bereits nach 30 Minuten 20.000 i.E. vom Körper produziert werden. Du siehst, die von mir empfohlenen 30.000 – 40.000 i.E. sind nicht zu hoch gewählt. Diese Dosis ist nach genauer Betrachtung Deines Vitamin-D3-Spiegels aus dem Bluttest noch steigerbar. Ziel ist es immer noch Deinen Spiegel schnell in die Höhe zu bekommen.

Achte in dieser Phase besonders auf die Zeichen Deines Körpers, solltest Du hierbei feststellen, dass Dir die Einnahme wieder erwartend nicht guttut und Du Nebenwirkungen spürst, dann prüfe bitte ob Du regelmäßig auch die CoFaktoren (Vitamin K2 und Magnesium) einnimmst. Oder setze das Vitamin-D3 sofort ab und besprich Dich mit Deinem Arzt.

Wenn Dir die sofortige Einnahme einer solch hohen Dosis zu schnell geht, dann geh langsamer vor. Du kannst beispielsweise am ersten Tag 20.000 IE, am nächsten Tag 30.000 IE und dann später auf die volle Dosis steigern.

Du wirst durchaus schnell merken wie gut die Supplementierung für Deinen Körper ist. Ich schlage Dir vor diese Anfangstherapie am besten zwischen zehn und vierzehn Tagen durchzuführen. Dann sollte der Speicher gefüllt sein und Du kannst mit dem nächsten Schritt, der Dauertherapie fortfahren.



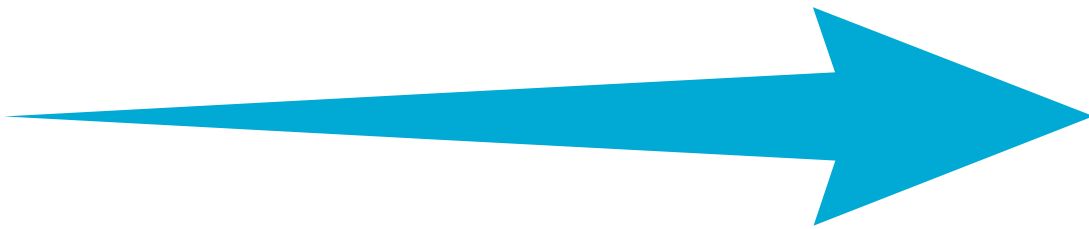
Peter Gehlmann
DER HASHIMOTO-MENTOR

Wie verläuft die Dauertherapie?

Nach der Steigerung des Spiegels in der Anfangstherapie ist es nun wichtig, ein rasantes Abfallen zu verhindern. Für Dich heißt das, die Dosierung so zu wählen, dass der tägliche Verbrauch ausgeglichen wird und trotzdem der Erhalt des Vitamin D Spiegels sichergestellt ist.

Für eine genaue Bestimmung ist Dein Gewicht und auch Deine Körpergröße und auch Dein Lebensstil ausschlaggebend.

Ich kann Dich auch beruhigen, bei gesunden Menschen ist eine Überdosierung so gut wie unmöglich! Um in den Bereich der Überdosierung zu gelangen müsstest Du über einen längeren Zeitraum eine unnatürlich hohe Dosis Vitamin D3 einnehmen. Bitte mache in regelmäßigen Abständen einen Test Deines Spiegels.



Setzt Du Vitamin D hochdosiert ein, sind einige Zusammenhänge zu bedenken, die möglicherweise zu unerwünschten Nebenwirkungen führen können. Es gibt hier einige Co-Faktoren zu beachten:

Magnesium

Magnesium für die Umwandlung von Vitamin D in seine aktiven Formen ist notwendig. Je höher Du die Vitamin-D-Dosis wählst, desto größer ist potenziell auch der Verbrauch an Magnesium. Das kann dort zum Problem werden, wo bereits ein Magnesiummangel in Deinem Körper besteht. Einsetzende Nebenwirkungen, wie Schmerzen, Übelkeit und Schwindel, wären hier nicht die Folge von zu viel Vitamin D, sondern von zu wenig Magnesium.

Vitamin K2

Vitamin K2 ist für die Aktivierung einiger durch Vitamin D gesteuerter Gene, vor allem aber für die Verwertung von Calcium nötig. Selbst hier steigt der Verbrauch mit der Vitamin-D-Dosis. Fehlt es an Vitamin K2, kann es unter Umständen zu gefährlichen Verkalkungen und sogar Nierensteinen kommen. Es ist also wichtig, dass Du sowohl in der Dauertherapie als auch in der Anfangstherapie Vitamin D zusammen mit Vitamin K2 einnimmst, da Vitamin D sonst sogar schädliche Wirkungen haben kann.

Als Einnahmedosis für Vitamin K2 empfehle ich Dir **täglich etwa 100-200 µg Vitamin K2**. Es gibt am Markt zahlreiche Präparate, die Vitamin D mit Vitamin K2 kombinieren. Dabei solltest Du allerdings auf das Verhältnis von Vitamin K2 zu Vitamin D achten.

Durch die Zusammensetzung der Kombi- Präparate ist das Verhältnis von Vitamin D zu Vitamin K in vielen Präparaten nicht für eine hochdosierte Anfangstherapie geeignet, da Du beispielsweise bei der Einnahme von 10.000 i.E. zu viel Vitamin K2 aufnehmen würdest.

Ich empfehle Dir daher zwei Präparate einzusetzen: Vitamin D und Vitamin K2.

Die wirksamste und natürlichste Form von Vitamin K2 wird als „all-trans MK7“ bezeichnet – es sollte darauf geachtet werden, dass der Wirkstoff als „100% all-trans“ ausgewiesen ist, denn nur diese besitzt die höchste Bioverfügbarkeit. In Öl gelöst kann das fettlösliche Vitamin K2 unabhängig von Mahlzeiten eingenommen werden. Das MK-7 ist die bioaktive Form von Vitamin K2.

Vitamin als Nahrungsergänzungsmittel oder aus der Nahrung?

Leider gibt es immer wieder Stimmen (meist von Ärzten, oft auch von Ernährungsberatern), die der Meinung sind, es reiche völlig aus, wenn wir uns ein wenig in der Sonne aufhalten oder Vitamin D aus der Nahrung zu uns nehmen. Es gibt einige Quellen, aus denen Du Vitamin D beziehen kannst,

jedoch ist der Anteil des Vitamins so gering, dass Du bspw. um einen täglichen Bedarf von über 2000 (i.E.) Einheiten decken zu können 5 Liter Milch täglich trinken müsstest, da diese pro 100ml nur 400 i.E. enthält. Da ich Dir aus Gründen überhaupt nicht empfehlen kann Kuhmilch zu trinken – denn schau Dich einmal an, bist Du ein Kalb? Fällt diese Quelle raus.

Was ist mit Eiern? Eier enthalten auch Vitamin D. Klasse! Jedoch brauchst Du hier 30 Stück am Tag!

Fassen wir hier kurz zusammen. Es ist nicht möglich Deinen Tagesbedarf an Vitamin D über die Nahrung zu decken.



Vitamin D Quellen aus der Nahrung



Peter Gehlmann
DER HASHIMOTO-MENTOR

Vitamin-D-Präparate - die optimale Darreichungsform?

Vitamin-D-Präparate sind in unterschiedlichen Darreichungsformen erhältlich, jede dieser Formen hat ihre Vor- und Nachteile. Unabhängig von der Form der Darreichung ist zu beachten, dass Vitamin D ein fettlösliches Vitamin ist, daher vom Körper nur gemeinsam mit etwas Öl oder Fett optimal aufgenommen werden kann. Ich würde aus diesem Grund solchen Präparaten den Vorzug geben, bei dem das Vitamin D bereits im Öl gelöst ist, oder zusammen mit dem Öl verabreicht wird.

Hier ein paar Vergleiche:

Vitamin D Tropfen/Vitamin-D-Öl

In meinen Augen die beste Form von Vitamin-D-Präparaten sind daher Vitamin-D-Tropfen. Hier ist das Vitamin D bereits in einem natürlichen Öl gelöst (z.B.: MCT-Kokosöl) in den meisten Fällen enthalten diese Präparate auch fast keine Zusatzstoffe. Vitamin-D-Tropfen sind also sehr sauber, leicht einzunehmen und können von Deinem Körper optimal aufgenommen werden. Ein weiterer Vorteil, sie lassen sich sehr individuell und einfach dosieren.

Aufgrund dieser Vorteile sind die Vitamin-D-Tropfen meiner Meinung nach die optimale Darreichungsform von Vitamin-D-Präparaten.

Doch auch diese Tropfen haben einen jedoch einzigen Nachteil ist die im Vergleich zu anderen Präparaten geringere Haltbarkeit – achte daher bitte unbedingt bei diesen Ölen auf eine sinnvolle Packungsgröße.

Vitamin-D-Tabletten

Tabletten sind wohl die Form der Präparate, die am bekanntesten ist. Da die Vitamin-D-Tabletten oftmals löslich sind, können sie auch und vor allem bei Schluckschwierigkeiten eingenommen werden. Ein Großteil der Vitamin-D-Tabletten enthält bereits Öle (Mittelkettige Triglyceride (MCTs)), die für eine reibungslose Aufnahme von Vitamin D notwendig sind.

Durch die unnötigen Zusatzstoffe, die diese Tabletten enthalten gibt es natürlich auch eine ganze Menge Nachteile. Oftmals wird aus produktionstechnischen Gründen das umstrittene Magnesiumstearat eingesetzt, zusätzlich werden auch Farb- und Geschmacksstoffe und weitere Zusätze verwendet, die meiner Meinung nach in solch einem Vitaminpräparat nichts zu suchen haben. Einerseits können diese Stoffe eine Aufnahme des Wirkstoffes verhindern, Andererseits sind sie teilweise selbst gesundheitsbedenklich oder enthalten Nano-Partikel, deren Auswirkungen bisher völlig unerforscht sind.

Vitamin-D-Kapseln

Um einiges reiner sind hier oftmals die Vitamin-D-Kapseln, diese bestehen meistens nur aus Cellulose und Vitamin D3. Das wichtigste fehlt jedoch - das für die Aufnahme wichtige Öl, es sei denn man hat MCTs zugesetzt, dennoch sind die Kapseln oftmals den Tabletten vorzuziehen.

Wenn Du die Kapseln mit einem Teelöffel Kokosöl zusammen mit der Kapsel einnimmst genügt das und Du verhinderst, dass Du die schädlichen Zusatzstoffe, die in vielen Tabletten enthalten sind, aufnimmst.



Wegen dieser hohen Reinheit sind die Kapseln trotz dieses klitzekleinen Nachteils in meinen Augen die zweitbeste Form von Vitamin-D-Präparaten.

Vitamin-D-Weichkapseln/Softgels

Weichkapseln oder Softgels sind oftmals eierförmige, gummiartige Kapseln, die man mit Vitamin D in einer öligen Lösung gefüllt hat. Diese Weichkapseln sind irgendwie ein Kompromiss zwischen Tropfen und Kapseln. Sie enthalten oft viel weniger Zusatzstoffe als die Tabletten, die Hülle der Kapsel besteht jedoch aus Gelatine, somit ist diese Form für Vegetarier und Veganer ausgeschlossen. Ich kann hier nicht verstehen, warum man nicht gleich zu den Tropfen im Öl greift. Also gebe ich auch hier ganz klar den Tropfen den Vorrang.



Meine Empfehlung für Dich:

Bei weiterem Beratungsbedarf besuche meine Seite (<https://www.petergehlmann.de/>) . Neben vielen Informationen zum Sonnenhormon biete ich Dir dort auch eine individuelle Vitmain-D3-Beratung (<https://www.petergehlmann.de/deine-vitamin-d-beratung/>) an.

Für Deine weiteren Schritte empfehle ich Dir zusammenfassend:

1. Test unter <https://www.vitamindservice.de/online-selbst-test-meinenvitamin-d-spiegel-schätzen> kostenfrei durchführen
2. bei der Firma Lykon <https://www.petergehlmann.de/lykon> einen Test machen lassen und Dir die Ergebnisse online auswerten lassen. Mit „PG15“ erhältst Du 15% auf Deine erste Bestellung (Neukundenrabatt)
3. eine individuelle Vitmain-D3- Beratung <https://www.petergehlmann.de/deine-vitamin-d-beratung/> buchen
4. Mit der individuellen Dosierung Deinen Spiegel auffüllen. Ich empfehle Dir darauf zu achten, dass die Produkte aus Deutschland kommen und in Deutschland produziert werden. Bei Sports & Health bekommst Du mit dem Code: ▶ hashimotomentor10 ▶ bekommt Ihr 10% Rabatt auf Euren Einkauf <https://www.sports-health.de/>
5. Das Leben genießen 😊
6. Leidest Du darüber hinaus an Hashimoto-Thyreoiditis oder hast eine Schilddrüsenproblematik, dann lade ich Dich herzlich in meine Facebook-Gruppe „Mit Hashimoto voller Energie und leistungsbereit“ ein:

WERDE TEIL MEINER GRUPPE

Erkenne, ob Du an Hashimoto leidest,
bekomme regelmäßige Tipps und Tricks rund um Ernährung und Bewusstsein für Hashimoto,
kostenfreie Mitgliedschaft unter <https://www.petergehlmann.de/einladung/>



FAQ

Braucht Vit D Magnesium... um zu agieren?

Ja! Die Einnahme von Magnesium ist sehr empfehlenswert. Magnesium ist für die einzelnen Umwandlungsschritte hin zum aktiven Hormon notwendig, denn die Enzyme, die Vitamin D in seine aktive Form umwandeln, sind abhängig vom Magnesium.

Magnesium ist also ein sehr wichtiger Co-Faktor für die Vitamin-D-Aktivierung. Darüber hinaus sind ca. 400 Enzyme deines Körpers abhängig von Magnesium – es hat also Einfluss auf zahlreiche Stoffwechselprozesse.

Zusätzlich verschlechtert ein Magnesiummangel die Calciumverwertung, denn Magnesium ist notwendig für die aktive Calciumaufnahme.

Die Aktivierung von Vitamin D in den Nieren ist von Magnesium abhängig, das aktive Vitamin D wird von Deinem Körper zur Steigerung der aktiven Calciumaufnahme im Darm und zur Verminderung der Calciumausscheidung in den Nieren benötigt

Wann und wieviel sollte man nehmen und wie?

Das entnimmst Du dieser Zusammenfassung. Für einen individuellen Spiegel buche Dir eine Beratung unter: <https://www.petergehlmann.de/deine-vitamin-d-beratung/>

Muss Vitamin D3 in Ölform eingenommen werden damit es besser vom Körper aufgenommen werden kann und entsprechend optimal verstoffwechselt werden kann?

Damit es optimal verarbeitet werden kann, ist eine Einnahme mit etwas Öl oder Fett empfehlenswert! Der Großteil der Produkte ist schon in öliger Lösung als Darreichungsform – dennoch ist eine Einnahme zu einer Mahlzeit ratsam

Was ist MK7 genau, Magnesium und Kalium?

Das MK-7 ist die Bezeichnung für die bioaktive Form von Vitamin K2. Wichtig ist: Achte bitte beim Kauf von Vitamin K2 unbedingt auf die „MK7 all trans Form“. Nur diese besitzt die höchste Bioverfügbarkeit. In Olivenöl gelöst kann das fettlösliche Vitamin K2 sogar unabhängig von Mahlzeiten eingenommen werden.

Gibt es mittlerweile Richtwerte für die Höhe der Tagesdosis?

Die Dosierung ist individuell anzupassen. Richtwerte wie von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) sind m.M.n. viel zu niedrig angesetzt.



Nüchtern einnehmen am Morgen am sinnvollsten? Abstand zu anderen Nahrungsergänzungsmitteln halten?

Ich empfehle dir Vitamin D immer zu einer fettreichen Mahlzeit einzunehmen. Du kannst auch einen Teelöffel Oliven-, Lein-, oder Kokosöl nehmen.

Welche Tabletten sollte man nehmen?

Wenn es denn Tabletten sein sollen, dann rate ich wie Kapitel „Darreichungsformen“ zu den „Vitamin D Kapseln“.

Meine Ärztin warnt vor der Hochdosis Therapie, da es die Nieren schädigen kann. Gibt es dazu zuverlässiges Wissen, das das bestätigt oder entkräftet?

Der verlinkte Beitrag zeigt, dass sogar bei einer Nierenschwäche Vitamin D ohne Probleme gegeben werden kann. Selbst ein Anstieg des Vitamin D Spiegels auf Werte über 80 ng/ml schadet der Niere **nicht!** <https://youtu.be/AuRHvbKY940>

Ich habe einen niedrigen Vitamin D Spiegel, vertage allerdings kein Vitamin D was kann ich dagegen machen??

Antwort folgt

Impressum

Vitamin-D3-Beratung
Peter Gehlmann
ärztlich zertifizierter Vitamin-D3 Berater (Institut VitaminDelta)
Fachberater für ganzheitliche Gesundheit

Am Osterberg 1
31595 Steyerberg
Telefon: +49 173 2719925

Mail: pg@petergehlmann.de

Web: www.petergehlmann.de

