

Ein US-Pathologe spricht über die zugrunde liegende Ursache von Krankenhausaufenthalten und Todesfällen. Dr. Ryan Cole ist der Gründer von Cole Diagnostics, einem der grössten unabhängigen Labors in Idaho. Er hat die wahren Gründe untersucht, warum Menschen an Infektionen leiden, wenn sie nicht durch Medikamente ausgelöst werden. **Der Vitamin-D-Mangel, von dem etwa 70 Prozent der Weltbevölkerung betroffen sind, ist das eigentliche Problem der Gesundheit. - Klartext: Die Sonne fehlt.**

Können Vitamin D3 oder Lebertran Rachitis heilen, Zähne und Knochen stärken, den Blutzucker senken und erst noch einen Herzinfarkt vorbeugen oder Erkankungen durch Viren heilen? Nein, so einfach geht das nicht.

Es sind weitere Voraussetzungen notwendig, damit der Körper tatsächlich profitieren kann.

Viele alternative Gesundheitsberater und -Päpste, darunter auch Ärzte, preisen Vitamin D als wahres Allheilmittel an. Der Vitamin D-Rezeptor kommt in den meisten Geweben des Körpers vor, einschliesslich im Gehirn. Über 2'000 Gene können durch Vitamin D reguliert werden. Innerhalb von 24 Stunden nach der Exposition gegenüber Vitamin D können Sie die Expression von Hunderten von Genen *positiv* ändern.

Das Wort Vitamin ist eigentlich eine Fehlbezeichnung. Vitamine können per Definition nicht in unserem Körper synthetisiert werden. Aber wir können mit ausreichender Sonneneinstrahlung alles D produzieren, was wir brauchen. D ist kein Vitamin, sondern ein Hormon, das von unserer Haut als Reaktion auf Sonneneinstrahlung produziert wird. Und es ist nicht nur ein Hormon der Kalziumregulation und der Knochengesundheit, sondern auch ein Hormon der Fruchtbarkeit (Stichwort: Kinderwunsch), Immunität und Gehirnfunktion.

Eine Vitamin-D2/D3-Supplement-Industrie in der Höhe von einer halben Milliarde Dollar und mehr, die natürlich gerne über Studien spricht, die darauf hinweisen, dass ein höherer Vitamin-D-Spiegel aus der Chemieküche, das Risiko für Herzkrankheiten und Krebs verringern kann und auch bei Diabetes, Autoimmunerkrankungen, vor allem MS, und Infektionen hilft, bringt unserer Gesundheit nichts.

D ist wichtig! D durch die Sonne tut uns gut und brauchen wir für unsere Gesundheit unbedingt.

Ungebrochen hält sich die profitable Mär vom Vitamin-D-Mangel. Vitamin D wird in der Haut unter Sonneneinstrahlung gebildet. Da die Sonne im Winter weniger lang und stark scheint, leiden wir angeblich auch alle an einem Defizit. Das ist aber Unsinn: An die natürlichen Schwankungen der Sonnenstärke im Lauf der Jahreszeiten sind wir Europäer evolutionär perfekt angepasst. Daher reichen uns tägliche zehn Minuten Bewegung an der frischen Luft, am besten zur Mittagszeit, um genügend Vitamin D zu produzieren, sonst wären unsere Vorfahren ja bereits ausgestorben. Lediglich Menschen mit dunkler Haut, die an eine ganzjährig höhere Sonneneinstrahlung gewöhnt sind, bedürfen einiger Minuten mehr. Die Werbung will uns dagegen glauben machen, dass unser Immunsystem ohne künstliche Vitamin-D-Supplementierung zusammenbräche.

Aus urheimischer Perspektive ist es stets das Beste, der Natur nicht ins Handwerk zu pfuschen. Wir raten daher keine künstliche Vergiftung durch die Einnahme synthetischer (Pro-)Hormone (Vitamin D3) zu riskieren. Auch wenn die Mehrheitsmeinung anders denkt.

Referenzen:

Manson JAE et al.: Vitamin D Supplements and Prevention of Cancer and Cardiovascular Disease. In: N Engl J Med 2019; 380:33-44
DOI: 10.1056/NEJMoa1809944

Zhao J et al.: Vitamin D deficiency as a risk factor for thyroid cancer: A meta-analysis of case- control studies. In: Nutrition. 2019 Jan;57:5-11.

DOI: 10.1016/j.nut.2018.04.015. Epub 2018 Jun 2.

Powe CE et al.: Vitamin D-Binding Protein and Vitamin D Status of Black Americans and White Americans. In: N Engl J Med 2013; 369:1991-2000

DOI: 10.1056/NEJMoa1306357

Zittermann A, Pilz S: Vitamin D in Klinik und Praxis. In: Aktuel Ernährungsmed 2016; 41(04): 300-316. DOI: 10.1055/s-0042-110724

DGE: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Frankfurt am Main 2000.

Holick MF: Environmental factors that influence the cutaneous production of vitamin D. In: Am J Clin Nutr. 1995 Mar;61(3 Suppl):638S-645S.

DOI: 10.1093/ajcn/61.3.638S

Quellen: urheimische-notizen.de / Dr. Pandalis

Unsere Meinung:

Mit einer Ernährung aus Schnitzel Pommes, Chicken-Nuggets, Pizzen, Teigwaren, Fast-Food, Süssgetränken, Süssigkeiten, Medikamente usw. können Sie täglich literweise Vitamin D3 oder Lebertran trinken. Es hat keinen Nutzen. Leider auch D durch unsere Sonne nicht.

Auch wenn die Studienlage unübersichtlich ist und die Studien widersprüchliche Ergebnisse aufweisen, so wird doch immer deutlicher, dass die Bedeutung von Vitamin D bisher unterschätzt wurde. **Urheimisch wäre, wenn wir täglich an die Sonne gehen könnten.** Das ist leider nicht immer möglich.

Glauben Sie jedoch nicht Sprüchen von Gurus, die zum Frühstück 50'000 i.E. und mehr Einheiten Vitamin D3 pro Tag einnehmen, und dass es ihnen deshalb so gut geht. Diese Leute wollen nur, dass Sie bei ihnen Vitamin D3 kaufen. Nehmen Sie kein synthetisches Vitamin D (D3)! Das hat keine positive Wirkung und kann sogar schädlich sein.

Ja ABER, höre oder lese ich immer wieder. Es gibt doch wissenschaftliche

Arbeiten und Bücher in denen steht, wie gesund und heilend Vitamin D3 als Nahrungsergänzung ist. Ja, das ist korrekt, so kann man es lesen. Nur wenn man dann diese wissenschaftlichen Arbeiten genauer betrachtet, sieht es nicht so rosig aus. Z.B. Vitamin D3 hochdosiert (20'000 i.E. pro Tag) kann bei Darmkrebs helfen, liest man in der Schlagzeile einer noblen US-Onlinezeitschrift. In der erwähnten wissenschaftlichen Arbeit steht jedoch, dass die wenigen Patienten mit D3, die man in dieser Arbeit berücksichtigt hat, *nur* 3 Monate länger gelebt hatten. Haben Sie 3 Monate länger gelitten? Also, sie sind auch gestorben. Doch wie haben diese Patienten sonst noch gelebt? Wissenschaftliche Arbeiten sind immer unsicher. Alle Teilnehmer müssten gleich alt sein, genau gleich leben (Ernährung, Bewegung, Stress, Schlafen usw.) und noch besser, was unmöglich ist, die gleiche DNA haben. Sie sehen es ist unmöglich.

Ein ähnliches Beispiel findet man beim Coimbra-Protokoll bei Patienten mit Multipler Sklerose (MS), einer Autoimmunerkrankung. Hier meinen Betroffene mit hochdosiertem Vitamin D3, wie es empfohlen wird, könne man die MS verbessern oder heilen. Spätestens beim nächsten Schub sehen sie, dass diese Aussage nicht korrekt ist. Die MS-Patienten, die eine Remission erreichen oder noch besser gesund werden, machen wesentlich mehr. Sie stoppen alle Entzündungsquellen und verfolgen einen generell gesunden Lebensstil, wie sie das in unserer Onlineberatung erfahren.

Die neusten Studien zu Vitamin D als Nahrungsergänzung:

Die Sonne: Beste Vitamin D Quelle

Wie entsteht Vitamin D in einem gesund ernährten Körper?

Mit einer gesunden Ernährung entstehen im menschlichen Körper gewisse Fettstoffe, die in der Haut zu finden sind. Zwischen Leder- und Bindehaut wird dabei eine Fettschicht eingelagert. In dieser Fetteinlagerung, die sich sehr schnell und dauernd erneuert, befindet sich ein Bestandteil, der sich Ergosterin

bezeichnet. Wird nun dieses Ergosterin von den blauen und violetten Strahlen der Sonne, getroffen, dann tritt in dem Ergosterin eine Wandlung ein. Es verwandelt sich unter dem Einfluss der Lichteinwirkung nacheinander in Lumisterin, Tachysterin und schliesslich in Vitamin D. So wird das Vitamin D im menschlichen Körper beim Aufbau der Knochen, der kalkhaltigen Zellkerne usw. wirksam.

Diese Sonnenbestrahlung darf nicht im Zustand der Ruhe geschehen sondern in Bewegung, Wandern, Joggen oder an der Sonne arbeiten. Es sollte so viel Haut wie möglich gezeigt werden.

Können Knochen und Zähne von Vitamin D3 profitieren? Die Knochendichtmessung sagt Ihnen zu einem späteren Zeitpunkt, es hat nichts gebracht. **Gegen Osteoporose hilft nur: Medikamente absetzen, sich generell richtig gesund ernähren, Krafttraining und Sonnenlicht.**

Einige fühlen sich mit Vitamin D3 besser. Das kann möglich sein. Es kann aber auch nur der Glaube sein, dass Sie nun meinen etwas Gutes für Ihren Körper zu tun. Um sicher zu gehen, geniessen Sie die Sonne (in Bewegung) immer wieder für mind. 10 - 15 Minuten am Tag und ernähren Sie sich gesund.

Wichtig zu wissen: Ein Vitamin D-Mangel kann Leber- und Nierenfunktion negativ beeinflussen. Wenn die Nieren nicht richtig funktionieren, können sie den Körper nicht mit ausreichend metabolischem Vitamin D versorgen, was schliesslich zu zusätzlichen Symptomen im Zusammenhang mit einem Mangel führt. Die Leber ist für die Produktion von Galle, die Entgiftung, die Synthese von Blutbestandteilen, die Umwandlung von Nährstoffen und vieles mehr verantwortlich und ein wesentliches Organ für die Verarbeitung von Vitamin D im Körper. Die Leber produziert die Form von Vitamin D, das als Calcidiol bekannt ist - der Vorläufer der aktiven Form von Vitamin D.

Das heisst: Ihr Körper muss gesund sein und funktionieren! Nieren- und Leberschäden sind erst zu spüren, wenn der Schaden schon vorhanden ist.

Anmerkung: Wer Kalziummittel zu sich nimmt, verkalkt seine Blutgefässe und

sein Gehirn. Die Kalziumaufnahme sollte ebenfalls durch eine gesunde Ernährung geschehen.

[Hat Vitamin K2 als Nahrungsergänzung einen positiven Nutzen?](#)

Studien zu Vitamin D, Film oben:

- [Grant WB, Boucher BJ, Bhattoa HP, Lahore H. Warum klinische Vitamin-D-Studien auf 25-Hydroxyvitamin-D-Konzentrationen basieren sollten. J Steroid Biochem Mol Biol. 2018;177:266-269.](#)
- [Barry EL, Passarelli MN, Baron JA. Vitamin D als Krebstherapie?: Erkenntnisse aus zwei neuen Studien. JAMA. 2019;321\(14\):1354-1355.](#)
- [Li X, He J, Yu M, Sun J. Die Wirksamkeit der Vitamin-D-Therapie bei Patienten mit COPD: eine Metaanalyse randomisierter kontrollierter Studien. Ann Palliat Med. 2020;9\(2\):286-297.](#)
- [Lan SH, Lai CC, Chang SP, Lu LC, Hung SH, Lin WT. Vitamin-D-Supplementierung und die Ergebnisse kritisch erkrankter erwachsener Patienten: eine systematische Überprüfung und Metaanalyse randomisierter kontrollierter Studien. Sci Rep. 2020;10\(1\):14261.](#)
- [Quyyumi AA, Al Mheid I. Der Untergang von Vitamin D für die Herz-Kreislauf-Prävention. JAMA Cardiol. 2019;4\(8\):776-777.](#)
- [Barbarawi M, Kheiri B, Zayed Y, et al. Vitamin-D-Supplementierung und Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei mehr als 83.000 Personen in 21 randomisierten klinischen Studien: Eine Metaanalyse \[veröffentlichte Korrektur erscheint in JAMA Cardiol. 6. November 2019;:\]. JAMA Cardiol. 2019;4\(8\):765-776.](#)
- [Okereke OI, Reynolds CF 3rd, Mischoulon D, et al. Auswirkung einer langfristigen Vitamin-D3-Supplementierung im Vergleich zu Placebo auf das Risiko einer Depression oder klinisch relevanter depressiver Symptome und auf Veränderungen der Stimmungswerte: Eine randomisierte klinische Studie. JAMA. 2020;324\(5\):471-480.](#)
- [Cheng YC, Huang YC, Huang WL. Die Wirkung von Vitamin-D-Ergänzungsmitteln auf negative Emotionen: Eine systematische Überprüfung und Metaanalyse. Ängste unterdrücken. 2020;37\(6\):549-564.](#)
- [Duan L, Han L, Liu Q, Zhao Y, Wang L, Wang Y. Auswirkungen der Vitamin-D-Supplementierung auf allgemeine und zentrale Fettleibigkeit: Ergebnisse aus 20 randomisierten kontrollierten Studien mit scheinbar gesunden Populationen. Ann Nutr Metab. 2020;76\(3\):153-164.](#)

- [Akiba T., Morikawa T., Odaka M. et al. Vitamin-D-Supplementierung und Überleben von Patienten mit nichtkleinzelligem Lungenkrebs: Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie. Clin Cancer Res. 2018;24\(17\):4089-4097.](#)
- [Shahvazi S, Soltani S, Ahmadi SM, de Souza RJ, Salehi-Abargouei A. Die Wirkung einer Vitamin-D-Supplementierung auf Prostatakrebs: Eine systematische Überprüfung und Metaanalyse klinischer Studien. Horm Metab Res. 2019;51\(1\):11-21.](#)
- [Vaughan-Shaw PG, Buijs LF, Blackmur JP, et al. Die Auswirkung einer Vitamin-D-Supplementierung auf das Überleben bei Patienten mit Darmkrebs: systematische Überprüfung und Metaanalyse randomisierter kontrollierter Studien. Br J Krebs. 2020;123\(11\):1705-1712.](#)