

Vitamin D ist lebensrettend bei Corona!

Warum?

Vitamin D **stärkt** das **Immunsystem** und hilft dadurch **vorbeugend und unterstützt die Heilung bei Infektionen**.

Laut aktueller Studien haben **96%** der **Corona** Kranken einen **Vitamin D Mangel !!**

Ebenfalls mind. **70 %** der **Bevölkerung**

Anthony Fauci, führender Virologe der USA, **empfiehlt** an erster Stelle Vitamin D, um das Immunsystem zu stärken

Es **hilft auch** bei Autoimmunkrankheiten, chronischen Entzündungen, Diabetes und vielen anderen Erkrankungen

Dies kommt durch unseren **naturfernen Lebensstil**, u.a. ohne ausreichende Sonnenbestrahlung.

Durch die **Ernährung** kann der Mangel **nicht** aufgehoben werden.

Wie kann ich feststellen, dass ich Vitamin D brauche?

Durch eine **Blutuntersuchung** auf **25-Hydroxycholecalciferol** (25-OH D₃).

Diese kann beim Hausarzt vorgenommen werden (die Kosten muss man meist selbst zahlen ca. € 30. Empfehlung: Kopie von Befund mitgeben lassen. So weiß man Einheit und genauen Wert der Messung).

Manche Ärzte muss man erst zur Blutentnahme überreden!

Leute, die sich in den Finger stechen können und fit mit dem Smartphone sind, können sich einen Vitamin D-Selbst-Test im Internet kaufen (auch ca. € 30) und den Teststreifen dann ins Labor schicken. Der Test sollte das Ergebnis in **Zahlen** angeben.

Welchen Vitamin D Wert soll ich anstreben?

Den **besten Schutz** vor Infektionen hat man bei einem **Blutspiegel** (übliche Einheit)

von **mindestens 50 ng / ml = 50 µg / l**

Wird der Vitamin D-Wert vom Labor in **nmol/l** angegeben, so muss der Wert **umgerechnet** werden. Die Zahl muss durch **2,5** geteilt werden, damit sie dem Wert in **ng/ml** entspricht.

Überdosierung von Vitamin D kann sich durch Nierensteine zeigen.

Durch gleichzeitige Einnahme von **Vitamin K2 MK7 all trans 200 µg pro Tag** wird das **Calcium** in die **Knochen** eingelagert und nicht in die Nieren.

Wirklich gefährlich wird es erst ab einem Wert über 300 ng/ml im Blut

Woher weiß ich, wieviel Vitamin D ich nehmen muss?

Grobe **Faustregel** bezogen auf **70 kg** Körpergewicht: um den Blutspiegel um **10 ng/ml** anheben braucht man **100.000 I.E.** Vitamin D

d.h. bei 70 kg Körpergewicht kann ich den aktuellen Vitamin D Wert von **10 ng/ml** in **7 Tagen** auf **50 ng/ml** anheben, wenn ich **1 Woche lang täglich 40.000 I.E.** Vitamin D zu mir nehme.

Zur **Aufrechterhaltung** des Blutspiegels weiter **5.000 I.E.** pro Tag einnehmen
Nach ca. 6 Wochen **Kontrolle** des Blutwertes und evtl. Anpassung der Dosis

Für eine **individuellere Dosisberechnung** gibt es auf der Website von Prof.Jörg Spitz **www.sonnenallianz.spitzen-praevention.com** unter dem Menüpunkt: **Vitamin D Einnahme** einen kostenlosen **Bedarfsrechner**

Unter Angabe des **Gewichts**, des aktuellen und des gewünschten **Vitamin D Wertes** und des **Zeitraums**, in dem der Blutspiegel angehoben werden soll, erhält man sofort die benötigte Vitamin D Menge in internationalen Einheiten (I.E.).

Umrechnung

Vitamin D Menge von **I.E. in µg:**

1.000 I.E. = 25 µg,

1 µg = 40 I.E., 20 µg = 800 I.E.

Wo bekomme ich das Vitamin D her?

Ärzte verschreiben häufig **Dekristol®**. Das sind Kapseln, die **20.000 I.E.** Vitamin D enthalten. Diese sollen **einmal pro Woche** genommen werden. Laut Empfehlung von **Prof.Dr. Jörg Spitz** ist aber eine **tägliche** Einnahme von Vitamin D sinnvoller.

Alternative ohne Rezept:

In der **Apotheke** kaufen: Z.B. von **Hevert** Vitamin D₃ **4.000 I.E. oder 5.000 I.E.** 90 Tabl. für ca. € 20.

Im **Internet** kaufen.

Nach meinen **persönlichen** Erfahrungen wird das Vitamin D (fettlöslich) in einer **ölgigen Lösung**, also in Tropfenform, am besten vom Körper aufgenommen.

Ich nehme eine Lösung, die **1.000 I.E. pro Tropfen** enthält.

Mit der Pipette kann ich einzelne Tropfen gut entnehmen.

Einnahme mit etwas Flüssigkeit (fetthaltig (Milch)) oder zu einer Mahlzeit.

Das Präparat muss nicht unbedingt aus **Lanolin** (Wollfett) gewonnen sein. Auch das **synthetisch** hergestellte Vitamin D wirkt **wie das natürlich** gewonnene.

Die Kosten liegen bei meinem Präparat der Firma Valuelife Service GmbH bei € 14,99 für 50 ml Vitamin D. Lösung mit 1.000 I.E. pro Tropfen, d.h. 1.750.000 I.E. pro 50 ml. Zu bestellen unter www.valuelife.de oder Telefon 0800 / 4441001

Wie verwende ich eine **Pipette**?

Gummikappe zusammen drücken, Röhrchen in die Lösung eintauchen und dann loslassen. So bekommt man die Flüssigkeit in die Pipette. Durch leichten Druck auf die Gummikappe kann man einen Tropfen entnehmen. So lassen sich die Tropfen leicht abzählen

Wie lange soll ich das Vitamin D nehmen?

Lebenslang

Zwei Mal im Jahr sollte der Vitamin D **Blutspiegel** bestimmt werden: im **Frühjahr** und im **Herbst**.

Dabei auch den **Magnesiumspiegel** bestimmen lassen.

Vitamin D wirkt nur, wenn ausreichend Magnesium im Blut ist. Evtl.

Magnesium-Glycinat 400 mg pro Tag einnehmen.

Auch **Kalziumspiegel** im Blut bestimmen lassen: Muss **normal** sein

Danach kann ich **entscheiden**, ob ich es schaffe, ausreichend Vitamin D durch

Sonnenbestrahlung zu bekommen oder ein Vitamin **D Präparat** in ausreichender Dosis nehmen sollte.

Bei **Menschen ab 60 Jahren** wird die Haut dünner und kann nur noch **20%** Vitamin D, im Vergleich zur Jugend, bilden. Daher empfiehlt es sich **ganzjährig** ein **Präparat** zu nehmen

Wie soll ich richtig Sonnenbaden?

Das geht in Deutschland nur von **April bis September**. Danach steht die Sonne zu tief.

Das Sonnenbad muss um die **Mittagszeit** sein, damit mein

Schatten kürzer als meine Körpergröße ist. Dann ist die Bestrahlung mit UVB effektiv. Die Bestrahlungsdauer beträgt je nach Hauttyp nur **wenige Minuten**.

Vorher keinen Sonnenschutz auftragen

Am besten den **Rücken** bescheinen lassen.

Wenn man danach **rot** ist, war sie zu lang

Wer braucht unbedingt Vitamin D?

Alle Menschen aller Altersgruppen.

Besondere Risikogruppen sind

Schwangere, Stillende, alte Menschen, Kinder, Raucher, Kranke

weitere Fragen werden unter der Website von

Prof. Dr.Jörg Spitz

www.sonnenallianz.spitzen-praevention.com beantwortet.

Dosierung bei akuter, schwerer Corona Erkrankung:

Von Uwe Gröber, Gründer und Leiter der Akademie für Mikronährstoffmedizin in Essen

Am **ersten** Tag **einmalig** hohe Dosis **von 200.000 I.E.** Vitamin D entspricht **200 Tropfen** bei 1.000 I.E./Tropfen

Mein Vorschlag für **leichter** Erkrankte

Dosis laut **Uwe Gröber** für **alle**

die ersten 4 Tage täglich 50.000 I.E. = 200.000 I.E.

Dann 1. Woche täglich 20.000 I.E. = 140.000 I.E.

In 2. Woche täglich 10.000 I.E. = 70.000 I.E.

In 3. Woche täglich 5.000 I.E. = 35.000 I.E.

= 445.000 I.E.

Grundlage dieses Flyers ist der ca. 20 minütige Vortrag auf you Tube:

COVID-19 und Vitamin D - Eine evidenzbasierte Analyse

Spitzen-Gespräch Prof. Jörg Spitz & Gröber.

<https://youtu.be/v-cM9jQKUYy>