

---

Subject: Vit D gesunken trotz Substitution  
Posted by [Pulsatilla](#) on Fri, 04 Mar 2016 08:57:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habt ihr eine Idee wo die Probleme bei der Aufnahme liegen könnten?

Ich hatte im Sommer einen Vit D Spiegel von 29 ng/ml

Habe im September begonnen zu substituieren :  
10.000 IE täglich Oleovit  
Mein Wert stieg in 8 Wochen auf 38,8 ng/ml

Ich hatte allerdings Kopfschmerzen und seltsame Schwindelanfälle in dieser Zeit, also habe ich die Dosis halbiert und nehme seit 4 Monaten täglich 5000 IE Dr Jacobs D3K2.

Ich dachte bis zum Frühling wäre der Wert in einem annehmbar guten Bereich.  
Die Ernüchterung kam mit letztem Blutbild:  
Vit D Wert ist gesunken: 31 ng/ml

Ich hab noch keine Erklärung dafür gefunden, hat jemand ähnliche Erfahrungen? Liegt es an unzuverlässigen Tests?  
Danke!!

---

Subject: Aw: Vit D gesunken trotz Substitution  
Posted by [Foxy](#) on Fri, 04 Mar 2016 09:13:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Fin schlucker haben Vit. D Mangel

---

Subject: Aw: Vit D gesunken trotz Substitution  
Posted by [newbie123](#) on Fri, 04 Mar 2016 10:39:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielleicht einfach mal etwas mehr Öl dazu einnehmen um die Resorption zu verbessern.  
Angenommen es wird bloß 50% resorbiert, dann stimmt der Spiegel:  
<http://www.vitamin-d3-experte.com/wp-content/uploads/2016/01/Nahrungsergaenzung-1-300x261.jpg>

---

Subject: Aw: Vit D gesunken trotz Substitution  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Fri, 04 Mar 2016 15:34:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liegt an der Galle / Gallensäure.

Welche im Zusammenhang mit zu wenig Magensäure steht.

[https://www.youtube.com/watch?v=l3z9pNBFnpM&ebc=ANyPxKpcoQ5A8x\\_J2KHz27fgwBuZKsM1VHUEaSbXICmB2RdUiq8ZxzUrlp6uqfhuJ6t\\_0soieBIMlj6wj5WyuylqivPlgu\\_wbw](https://www.youtube.com/watch?v=l3z9pNBFnpM&ebc=ANyPxKpcoQ5A8x_J2KHz27fgwBuZKsM1VHUEaSbXICmB2RdUiq8ZxzUrlp6uqfhuJ6t_0soieBIMlj6wj5WyuylqivPlgu_wbw)

Vitamin D isoliert ist eh nicht so gut. Besser Lebertran nehmen dann hast du auch noch DHA und Vitamin A etc

<http://www.iherb.com/Twinlab-Norwegian-Cod-Liver-Oil-250-Softgels/2399>

---

Subject: Aw: Vit D gesunken trotz Substitution  
Posted by [Pulsatilla](#) on Fri, 04 Mar 2016 16:11:28 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke erst mal, interessant.

Vit D ist in Öl gelöst, das reicht nicht....?

Magensäure schließe ich aus, da ich davon eher zu viel habe und mit Ernährung in Schach halten muss. Allerdings nehme ich die Tropfen gleichzeitig mit der Sangokoralle, die neutralisierend wirkt.

Dubios ist ja, dass ich einen 10ng/ml Anstieg hatte, allerdings mit Vit D3 ohne K2 und bei höherer Dosierung.

Die Ursache muss ich jedenfalls herausfinden....

---

Subject: Aw: Vit D gesunken trotz Substitution  
Posted by [mike](#). on Fri, 04 Mar 2016 20:09:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pulsatilla schrieb am Fri, 04 March 2016 09:57Habt ihr eine Idee wo die Probleme bei der Aufnahme liegen könnten?

Ich hatte im Sommer einen Vit D Spiegel von 29 ng/ml

Habe im September begonnen zu substituieren :

10.000 IE täglich Oleovit

Mein Wert stieg in 8 Wochen auf 38,8 ng/ml

Ich hatte allerdings Kopfschmerzen und seltsame Schwindelanfälle in dieser Zeit, also habe ich die Dosis halbiert und nehme seit 4 Monaten täglich 5000 IE Dr Jacobs D3K2.

Ich dachte bis zum Frühling wäre der Wert in einem annehmbar guten Bereich.

Die Ernüchterung kam mit letztem Blutbild:  
Vit D Wert ist gesunken: 31 ng/ml

Ich hab noch keine Erklärung dafür gefunden, hat jemand ähnliche Erfahrungen? Liegt es an unzuverlässigen Tests?

Danke!!

der Körper wird versucht haben...das überschüssige schnell wegzumetabolisieren.. weil es einfach zu viel des guten war..

weniger und on/off

und wenn das noch zu viel ist.. wird er auch hier gegensteuern...

das ist fast immer so (substitutionen) und sollte als eigenschutz angesehen werden...

---

Subject: Aw: Vit D gesunken trotz Substitution  
Posted by [newbie123](#) on Fri, 04 Mar 2016 20:15:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

5000 IE ist in den Wintermonaten bestimmt nicht zu viel des Guten, vor allem nicht bei seinem Spiegel.  
on/off ist doch bei Vitamin D auch Quatsch. Was soll denn das bringen?

---

Subject: Aw: Vit D gesunken trotz Substitution  
Posted by [Faraday](#) on Sat, 05 Mar 2016 02:39:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der 25(OH)D-Serumspiegel reagiert nur sehr langsam auf eine konstante Vitamin-D-Tagesdosis. Ein Gleichgewichtswert stellt sich bei konstanter Tagesdosis erst nach rund zwei Jahren ein. Ich empfehle eine Wiederholung des Labortests im März 2017 und dann einmal jährlich - am besten immer beim gleichen Labor.

---

Subject: Aw: Vit D gesunken trotz Substitution  
Posted by [Faraday](#) on Tue, 08 Mar 2016 06:07:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pulsatilla schrieb am Fri, 04 March 2016 09:57  
Die Ernüchterung kam mit letztem Blutbild:  
Vit D Wert ist gesunken: 31 ng/ml

Ein 25(OH)D-Serumspiegel von 31 ng/ml ist im März eines Jahres (in Deutschland) schon ein sehr guter Wert. Der 25(OH)D-Wert unterliegt starken saisonalen Schwankungen. Nimm einfach weiter 5000 I.E. pro Tag ein und warte ab. Eine Steigerung der Tagesdosis ist aus meiner Sicht nicht notwendig und auch wegen der möglichen Nebenwirkungen nicht ratsam.

---

Subject: Aw: Vit D gesunken trotz Substitution  
Posted by [PioPi](#) on Sun, 25 Jun 2017 20:37:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme seid ca. einem Jahr 20.000 I.E Vitamin D3 dazu 10 Tropfen Vitamin K2 und täglich 400mg Magnesium.

---

Subject: Aw: Vit D gesunken trotz Substitution  
Posted by [pilos](#) on Sun, 25 Jun 2017 20:41:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Faraday schrieb am Sat, 05 March 2016 04:39Der 25(OH)D-Serumspiegel reagiert nur sehr langsam auf eine konstante Vitamin-D-Tagesdosis.  
Ein Gleichgewichtswert stellt sich bei konstanter Tagesdosis erst nach rund zwei Jahren ein. Ich empfehle eine Wiederholung des Labortests im März 2017 und dann einmal jährlich - am besten immer beim gleichen Labor.

vit d als topical erhöht den spiegel schneller und nachhaltiger als pillen

---

Subject: Aw: Vit D gesunken trotz Substitution  
Posted by [PioPi](#) on Sun, 25 Jun 2017 20:53:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

\*\*\*Keine Werbung!\*\*\*

---

---

Subject: Aw: Vit D gesunken trotz Substitution  
Posted by [yoda](#) on Mon, 26 Jun 2017 10:35:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielleicht ist diese Studie interessant zum Thema Vitamin D.

<http://www.naturalnews.com/2017-06-20-study-on-why-black-men-die-from-prostate-cancer-more-than-white-men-still-wont-mention-vitamin-d-deficiency-among-african-americans.html>

---

---

Subject: Aw: Vit D gesunken trotz Substitution  
Posted by [chrisan](#) on Mon, 26 Jun 2017 13:24:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pulsatilla schrieb am Fri, 04 March 2016 09:57Habt ihr eine Idee wo die Probleme bei der Aufnahme liegen könnten?

Ich hatte im Sommer einen Vit D Spiegel von 29 ng/ml

Habe im September begonnen zu substituieren :  
10.000 IE täglich Oleovit  
Mein Wert stieg in 8 Wochen auf 38,8 ng/ml

Ich hatte allerdings Kopfschmerzen und seltsame Schwindelanfälle in dieser Zeit, also habe ich die Dosis halbiert und nehme seit 4 Monaten täglich 5000 IE Dr Jacobs D3K2.

Ich dachte bis zum Frühling wäre der Wert in einem annehmbar guten Bereich.  
Die Ernüchterung kam mit letztem Blutbild:  
Vit D Wert ist gesunken: 31 ng/ml

Ich hab noch keine Erklärung dafür gefunden, hat jemand ähnliche Erfahrungen? Liegt es an unzuverlässigen Tests?  
Danke!!

ich hatte noch keine Zeit, mich weiter damit zu beschäftigen, ob diese Theorie Sinn macht ... hatte aber diesbzgl. mal diesen Artikel gebookmarked:

<http://www.biomed24.net/index.php/de/biologische-medizin/12-stoffwechselfests/43-der-vitamin-d-irrtum>

Zitat:"Es gilt vorrangig die Ursache des Vitaminmangels zu erkennen und entsprechend zu behandeln. Denn eine Blockade des Vitamin-D-Rezeptors bewirkt, dass sogar im Sommer und während der Vitamin-D-Einnahme erniedrigte Vitamin-D-Spiegel im Blut gemessen werden können. Würde wie gesagt, nicht nur das Speichervitamin, sondern auch auch das aktive Vitamin-D gemessen, dann wäre schnell erkennbar, dass nicht selten ein völlig anderer Behandlungsansatz erforderlich ist ..."

---

Subject: Aw: Vit D gesunken trotz Substitution  
Posted by [Faraday](#) on Mon, 26 Jun 2017 20:28:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

PioPi schrieb am Sun, 25 June 2017 22:37Ich nehme seid ca. einem Jahr 20.000 I.E Vitamin D3

...

Bei dieser hohen Tagesdosis sollte man die Nierenfunktion regelmäßig prüfen lassen. So hohe Tages-Dosen sollte man nur unter ärztlicher Überwachung einnehmen. Zur Kontrolle der Nierenfunktion empfehle ich die Bestimmung von

- Kreatinin
- Cystatin C
- Harnstoff

im Serum.

Sollte auch nur einer dieser drei Labor-Werte zu hoch sein, muss die Tagesdosis reduziert werden.