
Subject: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 20 Jan 2020 12:55:12 GMT

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

Seit einigen Jahren geistern Leute herum, die uns erzählen wollen, dass wir einen Vitamin D-Mangel hätten. Und dass das auch die Ursache für Krebs und Autoimmunkrankheiten sein soll.

Aber warum erkranken dann so viele Menschen weder an Krebs, noch an Autoimmunkrankheiten, obwohl sie wenig Vitamin D im Blut haben?

Wie kommen denn Tiere zu Vitamin D, obwohl sie dickes Fell haben?

Im sonnenarmen Island erkranken genau so viele Menschen an Krebs wie im sonnenreichen Spanien (unter Berücksichtigung der Einwohnerzahl, versteht sich). Sollte die Vitamin D-Mangel-These wirklich stimmen, dürfte DAS nicht sein!! :idea:

Ich komme mir regelrecht verarscht vor, wie uns ständig erzählt wird, wir bräuchten ja alle so dringend Vitamin D.

Natürlich brauchen wir das und das bestreite ich auch gar nicht.

Die Frage ist nur: Warum erzählt man uns, dass wir so VIEL davon brauchen?

Solange der Speicher nicht komplett auf 0,0 ist, hat der Körper doch genug Vitamin D. Wozu muss der Speicher bis unter die Decke gehen?

Mir ist eine Studie bekannt, nach dem nur ein mittlerer Vitamin D-Spiegel vor Arterienverkalkung schützt. Sowohl zu niedrige, als auch zu hohe Spiegel fördern Arterienverkalkung!

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22043417>

Aus meiner Sicht ist Vitamin D maßlos überbewertet.

Ich verstehe nicht, warum hier so ein HYPE daraus gemacht wird.

Diese ganzen Gurus (allen voran Robert Franz) tun so, als sei Vitamin D DER Heilsbringer überhaupt. Dabei geht von hohen Vitamin D-Spiegeln sogar eine Gefahr für die Gesundheit aus.

Und nebenbei bemerkt: Die Hautalterung durch zu viel Sonnenlicht scheint den Vitamin D-Hype-Befürwortern völlig egal zu sein.

Sie haben auch keine Antwort/Lösung dazu.

Warum bekam Natascha Kampusch eigentlich weder Krebs, noch eine Autoimmunerkrankung, obwohl sie jahrelang im Keller eingesperrt war?

Auch das dürfte ja laut den Vitamin D-Befürwortern gar nicht sein...

Ich sehe es so:

Wir brauchen Vitamin D zwar, aber nur in minimalsten Mengen.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [pilos](#) on Mon, 20 Jan 2020 13:21:44 GMT

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

es ist es vieles auf dem nems markt völlig überbewertet, weil man damit verdienen kann ;)

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [newbie123](#) on Mon, 20 Jan 2020 21:29:50 GMT

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

Wieso hat sich in unseren Breitengraden denn dann die helle Hautfarbe durchgesetzt wenn vit d so nutzlos ist? Und das übrigens obwohl die Menschen früher den ganzen Tag im Freien waren, also eh schon trotz ihrer ursprünglich dunklen Hautfarbe einen höheren vit d Spiegel gehabt haben dürften als die Leute heutzutage.

Bei Tieren mit Fell stellt übrigens eben dieses das vit d her. Die schlecken dann das Fell ab und nehmen so vit d auf. Zumindest ist das bei Hunden so.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [xWannes](#) on Mon, 20 Jan 2020 21:52:50 GMT

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

newbie123 schrieb am Mon, 20 January 2020 22:29Bei Tieren mit Fell stellt übrigens eben dieses das vit d her. Die schlecken dann das Fell ab und nehmen so vit d auf. Zumindest ist das bei Hunden so.

Pfff...

Zitat:Ein dichtes Fell verhindert die Vitamin-D-Bildung

Fell wirkt als Schutz vor UV-Licht. Je nach Dichte des Fells kommen also wenig bis gar keine Strahlen auf die Haut.

Katzen als obligatorische Fleischfresser, können noch nicht einmal diese Vorstufe in der Haut bilden. Dass im Fell durch Sonneneinstrahlung Vitamin D entsteht und dann beim Belecken aufgenommen wird, ist leider ein Märchen.

<https://flexi.de/de/hunde-blog/braucht-mein-hund-im-winter-vitamin-d/>

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Piwie](#) on Mon, 20 Jan 2020 22:24:53 GMT

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

Manche Antworten werden von bestimmten Personen eh nicht zur Kenntnis genommen. Nichts für ungut, aber das die Vitamin D Versorgung/der Bezug bei Tieren auch unterschiedlich

ausfallen kann, wurde ihm schon unzählige Male nahegelegt. Die Anpassung der Hautfarbe beim Menschen ist eben ein eindeutiges Indiz dafür, dass die stetige Versorgung in ausreichender Form, sich in unseren Breitengraden als potenziell problematisch erweist.

Von einem wirklichen Hype kann auch nur die Rede sein, wenn man sich von bestimmten Quellen beeinflussen lässt, zum Beispiel von selbst ernannten Experten auf YouTube und im Internet. Das die dortigen verheißungsvollen Versprechungen und Empfehlungen zweifelhaft sind liegt Nahe und da verstehe ich schon die Intention für die Erstellung dieses Threads.

Die meisten Kassenärzte hierzulande sind sogar recht verhalten darin Vitamin D Präparate zu empfehlen und wenn dann meist nur sehr gering dosiert. Der Konsens der ausgesprochenen Empfehlungen ist häufig das 10-30 Minuten direkte Mittagssonne ausreicht, um einen größeren Vitamin D Mangel vorzubeugen. Doch gerade in den Monaten mit einem "r" drin, schaffen viele Leute selbst das nicht. Und genau für diese Leute kann man Vitamin D Supplements schon empfehlen.

Edit: Laut des Artikels beziehen Fleischfressende Säugetiere ihr Vitamin D hauptsächlich über die Innereien ihrer Beute und Pflanzenfresser über die sonnengetrockneten Pflanzen. Wenn dem so ist, stellt sich tatsächlich die Frage warum das beim Menschen nicht ausreicht. (um 20 Mikrogramm aufzunehmen müsste man schon ziemlich viel spezielle Fisch und Fleischsorten essen).

Allerdings sollte erwähnt werden, dass auch für die oben genannten Tiere normale UVA-Strahlung wichtig ist.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 21 Jan 2020 13:32:58 GMT

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

newbie123 schrieb am Mon, 20 January 2020 22:29 Wieso hat sich in unseren Breitengraden denn dann die helle Hautfarbe durchgesetzt wenn vit d so nutzlos ist? Und das übrigens obwohl die Menschen früher den ganzen Tag im Freien waren, also eh schon trotz ihrer ursprünglich dunklen Hautfarbe einen höheren vit d Spiegel gehabt haben dürften als die Leute heutzutage. Bei Tieren mit Fell stellt übrigens eben dieses das vit d her. Die schlecken dann das Fell ab und nehmen so vit d auf. Zumindest ist das bei Hunden so.

Die dunkle Hautfarbe SCHÜTZT vor der Bildung von Vitamin D.

Also wenn dieses Vitamin D denn sooooo dringend gebraucht werden würde, dann würde der Körper doch nicht durch eine dunkle Hautfarbe die Vitamin D-Bildung quasi selbst blockieren. Und durch die Sonnenstrahlung kann sowieso kein Überschuss an Vitamin D entstehen. Aber durch NEMs schon.

Geschätzt 99% aller Menschen haben einen niedrigen Vitamin D-Spiegel. Und trotzdem ist die Menschheit deswegen noch nicht ausgestorben.

Und die Tatsache, dass Autoimmunkranke von Vitamin D nicht geheilt werden, sondern es nur so lange wirkt, wie sie es einnehmen, zeigt ja schon, dass die Ursache kein Vit D-Mangel sein kann, sondern die Ursachen ganz andere sind.

Wir wissen z.B. dass ohne Magnesium das Vit D gar nicht verwertet werden kann. 70% der Bevölkerung hat aber einen Magnesium-Mangel.

Das sind doch die wahren Probleme.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [valesk](#) on Tue, 21 Jan 2020 15:53:42 GMT

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

newbie123 schrieb am Mon, 20 January 2020 22:29 Wieso hat sich in unseren Breitengraden denn dann die helle Hautfarbe durchgesetzt wenn vit d so nutzlos ist? Und das übrigens obwohl die Menschen früher den ganzen Tag im Freien waren, also eh schon trotz ihrer ursprünglich dunklen Hautfarbe einen höheren vit d Spiegel gehabt haben dürften als die Leute heutzutage. Bei Tieren mit Fell stellt übrigens eben dieses das vit d her. Die schlecken dann das Fell ab und nehmen so vit d auf. Zumindest ist das bei Hunden so.

die schlecken das von ihrem Fell ab. hahahahahahahaa oweia :lol: :lol: :lol: :lol: :lol:

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [pilos](#) on Tue, 21 Jan 2020 16:07:39 GMT

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

valesk schrieb am Tue, 21 January 2020 17:53 newbie123 schrieb am Mon, 20 January 2020 22:29 Wieso hat sich in unseren Breitengraden denn dann die helle Hautfarbe durchgesetzt wenn vit d so nutzlos ist? Und das übrigens obwohl die Menschen früher den ganzen Tag im Freien waren, also eh schon trotz ihrer ursprünglich dunklen Hautfarbe einen höheren vit d Spiegel gehabt haben dürften als die Leute heutzutage.

Bei Tieren mit Fell stellt übrigens eben dieses das vit d her. Die schlecken dann das Fell ab und nehmen so vit d auf. Zumindest ist das bei Hunden so.

die schlecken das von ihrem Fell ab. hahahahahahahaa oweia :lol: :lol: :lol: :lol: :lol:
weißt du wie vitamin d3 hergestellt wird :!:

aus dem wollfett von schafen :arrow:

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Nomadd](#) on Tue, 21 Jan 2020 16:08:34 GMT

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

newbie123 schrieb am Mon, 20 January 2020 22:29 Wieso hat sich in unseren Breitengraden denn dann die helle Hautfarbe durchgesetzt wenn vit d so nutzlos ist? Und das übrigens obwohl die Menschen früher den ganzen Tag im Freien waren, also eh schon trotz ihrer ursprünglich dunklen Hautfarbe einen höheren vit d Spiegel gehabt haben dürften als die Leute heutzutage.

Eben! Vor der Industrialisierung haben 90% als Bauern im Freien auf dem Feld malocht...

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Nomadd](#) on Tue, 21 Jan 2020 16:13:31 GMT

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

Jedes Wirbeltier benötigt Vitamin D³. Dieses wird in der Haut gebildet. Dafür benötigt es Licht, um genauer zu sein UV-B Strahlung. Diese Strahlung kommt selbst durch die dickste Fellschicht.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [valesk](#) on Tue, 21 Jan 2020 16:17:57 GMT

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

Tiere fressen Provitamin D über ihre Nahrung - durch Sonnenlicht(edit.: ja die UVB Strahlung geht durch das Fell) wird das ganze in der Haut zu fertigem, nutzbaren Vitamin D umgewandelt.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [pilos](#) on Tue, 21 Jan 2020 16:29:32 GMT

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

valesk schrieb am Tue, 21 January 2020 18:17Tiere fressen Provitamin D über ihre Nahrung - durch Sonnenlicht(edit.: ja die UVB Strahlung geht durch das Fell) wird das ganze in der Haut zu fertigem, nutzbaren Vitamin D umgewandelt.

hast nicht verstanden

das das weder die frage noch die antwort :d

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [valesk](#) on Tue, 21 Jan 2020 18:19:03 GMT

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

pilos schrieb am Tue, 21 January 2020 17:29valesk schrieb am Tue, 21 January 2020 18:17Tiere fressen Provitamin D über ihre Nahrung - durch Sonnenlicht(edit.: ja die UVB Strahlung geht durch das Fell) wird das ganze in der Haut zu fertigem, nutzbaren Vitamin D umgewandelt.

hast nicht verstanden

das das weder die frage noch die antwort :d

Auf die Frage habe ich auch nicht geantwortet. Das hast du nicht verstanden :roll:

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Piwie](#) on Tue, 21 Jan 2020 20:21:26 GMT

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

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Tue, 21 January 2020 14:32

Die dunkle Hautfarbe SCHÜTZT vor der Bildung von Vitamin D.

Also wenn dieses Vitamin D denn sooooo dringend gebraucht werden würde, dann würde der Körper doch nicht durch eine dunkle Hautfarbe die Vitamin D-Bildung quasi selbst blockieren. Und durch die Sonnenstrahlung kann sowieso kein Überschuss an Vitamin D entstehen. Aber durch NEMs schon.

Und? Primär schützt die dunkle Haut erstmal vor Sonnenbrand/Schäden. Wer ein ganz normales Leben in Afrika lebt, wird auch keine hellere Haut brauchen, um auf sein Vitamin D Gehalt zu kommen. Er braucht aber Schutz und dunkle Haut bietet diesen besser. Das ist hier nun mal weniger der Fall.

Die Haut kann bei optimalen Bedingungen 10000-20000ie in kürzester Zeit bilden wenn nötig. Ich bin kein NEMs Befürworter, aber wie sollen 1000-4000 ie pro Tag im Winter zu ernsthafter Überdosierung führen?

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [DetConan](#) on Tue, 21 Jan 2020 20:52:57 GMT

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

pilos schrieb am Tue, 21 January 2020 17:07valesk schrieb am Tue, 21 January 2020

17:53newbie123 schrieb am Mon, 20 January 2020 22:29Wieso hat sich in unseren Breitengraden denn dann die helle Hautfarbe durchgesetzt wenn vit d so nutzlos ist? Und das übrigens obwohl die Menschen früher den ganzen Tag im Freien waren, also eh schon trotz ihrer ursprünglich dunklen Hautfarbe einen höheren vit d Spiegel gehabt haben dürften als die Leute heutzutage.

Bei Tieren mit Fell stellt übrigens eben dieses das vit d her. Die schlecken dann das Fell ab und nehmen so vit d auf. Zumindest ist das bei Hunden so.

die schlecken das von ihrem Fell ab. hahahahahahaa oweia :lol: :lol: :lol: :lol: :lol: weißt du wie vitamin d3 hergestellt wird !:

aus dem wollfett von schafen :arrow:

ja und den weihnachtsmann gibts wahrscheinlich auch

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [pilos](#) on Wed, 22 Jan 2020 11:11:08 GMT

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

DetConan schrieb am Tue, 21 January 2020 22:52

ja und den weihnachtsmann gibts wahrscheinlich auch
mach dich schlau bevor du schwätzt

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [xWannes](#) on Wed, 22 Jan 2020 11:17:29 GMT

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

Wo ist denn das Problem?

Pilos hat natürlich Recht, die D3-Vorstufe im Lanolin wird halt durch Bestrahlung zu D3. Das kommt ja aus dem Schaf nach draußen, wo umgewandelt, quasi Schafstalg. Vielleicht machen das ja auch andere Tiere so.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [pilos](#) on Wed, 22 Jan 2020 11:48:16 GMT

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

xWannes schrieb am Wed, 22 January 2020 13:17Wo ist denn das Problem?

Pilos hat natürlich Recht, die D3-Vorstufe im Lanolin wird halt durch Bestrahlung zu D3. Das kommt ja aus dem Schaf nach draußen, wo umgewandelt, quasi Schafstalg. Vielleicht machen das ja auch andere Tiere so.

eben

aus uv licht und 7-dehydrocholesterol entsteht vitamin d3

wolf fett enthält 7-dehydrocholesterol

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 23 Jan 2020 13:07:14 GMT

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

Warum erkranken im sonnenarmen Island genau so viele Menschen an Krebs wie im sonnenreichen Spanien?

Der Beweis dafür, dass Vitamin D-Mangel keine Krebs-Ursache ist?!

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Nomadd](#) on Thu, 23 Jan 2020 19:16:25 GMT

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

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Thu, 23 January 2020 14:07 Warum erkranken im sonnenarmen Island genau so viele Menschen an Krebs wie im sonnenreichen Spanien?

An welcher Art Krebs? Quelle?

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Piwie](#) on Thu, 23 Jan 2020 23:45:50 GMT

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

Lineare Logik = Erkenntnis :applaus:

Wie viele Menschen behaupten denn schon das es einen direkten, klar ersichtlichen Zusammenhang zwischen Vitamin D Mangel und Krebs gäbe? Wie viele bitte? Man weiß eben nur, dass man für die Gesundheit auch die Sonne braucht.

Es ist völlig ok anderer Meinung zu sein, aber dir gehts letztendlich eh immer nur darum deiner Gesinnung zu frönen.

Warum erstellst du überhaupt Diskussionsthreads wenn du am Ende doch nur eine Plattform für deine Anschauungen suchst?

Ein Blick durchs Forum und man merkt schnell, du gehst nie auf Kernaussagen anderer ein, wenn doch dann pickst du dir die Stellen raus, die am Aussageschwächsten sind, nur um sie zweifelhaft erscheinen zu lassen.

Ein anständigen Dialog zwischen dir und anderen Usern findet man verdammt selten.

Wie alle Forenteilnehmer, die schon länger hier sind, werde ich mir nichts mehr von dir durchlesen. Nicht weil du anders denkst, sondern weil du trollst. Schon lange vorgehabt, aber nun endlich zur Einsicht gekommen.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [DetConan](#) on Fri, 24 Jan 2020 10:02:24 GMT

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

Krebs ist multifaktoriell bedingt, heisst Vitamin D ist EINE Ursache aber nicht DIE Ursache. Natürlich spielt noch schlechte Ernährung, Stress, genetische Disposition eine Rolle. Vitamin D Mangel führt tatsächlich zum Ausdünnen des Haares, aber dann muss es schon ein extremer Mangel sein, also unter 10ng/ml. Die meisten haben zwischen 15-30, zwar ein Mangel aber denke das ist nicht so gravierend dass es Auswirkungen auf die Haare hat.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 24 Jan 2020 21:48:46 GMT

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

DetConan schrieb am Fri, 24 January 2020 11:02 Krebs ist multifaktoriell bedingt, heisst Vitamin D ist EINE Ursache aber nicht DIE Ursache. Natürlich spielt noch schlechte Ernährung, Stress, genetische Disposition eine Rolle.

Vitamin D Mangel führt tatsächlich zum Ausdünnen des Haares, aber dann muss es schon ein extremer Mangel sein, also unter 10ng/ml. Die meisten haben zwischen 15-30, zwar ein Mangel aber denke das ist nicht so gravierend dass es Auswirkungen auf die Haare hat.

Warum ist von diesen Ausdünnungen dann immer nur der Oberkopf betroffen?

Warum geht der Bart nicht aus, bei Vitamin D-Mangel?

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 27 Jan 2020 10:17:11 GMT

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

Ich bin in letzter Zeit viel in der Sonne gewesen und zwar OHNE Sonnenschutz.

Trotzdem bin ich fast gar nicht braun geworden.

Könnte das damit zu tun haben, dass ich vor dem Sonnenbaden ordentlich Antioxidantien konsumiert habe?

Diese sollen ja vor UV-Schäden schützen.

Da stellt sich mir die Frage, ob die Haut nur dann braun wird, wenn ein Lichtschaden entstanden ist.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [xWannes](#) on Mon, 27 Jan 2020 13:21:49 GMT

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

Normalerweise wird man im Winter unserer nördlichen Breiten nicht braun.

Es sei denn du befindest dich z.B. im schneereichen Hochgebirge, wo die Sonne vom Schnee reflektiert und verstärkt wird.

Ansonsten ist die Strahlungsintensität zu niedrig, weil der Einfallwinkel der Sonnenstrahlen zu flach ist.

Generell wird man auch ohne Hautverbrennung braun.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [DetConan](#) on Mon, 27 Jan 2020 14:34:38 GMT

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

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Fri, 24 January 2020 22:48 DetConan schrieb am Fri, 24 January 2020 11:02 Krebs ist multifaktoriell bedingt, heisst Vitamin D ist EINE Ursache aber nicht DIE Ursache. Natürlich spielt noch schlechte Ernährung, Stress, genetische Disposition eine Rolle.

Vitamin D Mangel führt tatsächlich zum Ausdünnen des Haares, aber dann muss es schon ein extremer Mangel sein, also unter 10ng/ml. Die meisten haben zwischen 15-30, zwar ein

Mangel aber denke das ist nicht so gravierend dass es AUSwirkungen auf die Haare hat.
Warum ist von diesen Ausdünnungen dann immer nur der Oberkopf betroffen?
Warum geht der Bart nicht aus, bei Vitamin D-Mangel?
Da kann ich dir auch keine Antwort geben, bin kein Experte auf dem Gebiet, habe es nur bei mir und bei nem Kumpel beobachtet. Nach der Einnahme von Vitamin D sind unsere deutlich dichter und kräftiger nachgewachsen. Jedoch auch nur das Deckhaar, die GHE's sind inerselben Größe geblieben. Wir beide hatten einen Wert von 4ng/mg vor der Einnahme.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 27 Jan 2020 22:14:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

xWannes schrieb am Mon, 27 January 2020 14:21Normalerweise wird man im Winter unserer nördlichen Breiten nicht braun.
Es sei denn du befindest dich z.B. im schneereichen Hochgebirge, wo die Sonne vom Schnee reflektiert und verstärkt wird.
Ansonsten ist die Strahlungsintensität zu niedrig, weil der Einfallwinkel der Sonnenstrahlen zu flach ist.
Generell wird man auch ohne Hautverbrennung braun.
Ich wohne auf einer der kanarischen Inseln, also 4.000 km südlich von Deutschland.
Hier scheint die Sonne fast immer, ich bin auch etwas braun geworden, aber nur sehr leicht.
Und ich frage mich, ob ein antioxidativer Schutz auch vor dem Braunwerden schützt. Ganz nach dem Motto: Pigmente nicht erforderlich, es sind ja genug Antioxidantien im Blut..

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?
Posted by [Faraday](#) on Wed, 29 Jan 2020 15:39:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Mon, 20 January 2020 13:55Solange der Speicher nicht komplett auf 0,0 ist, hat der Körper doch genug Vitamin D. Wozu muss der Speicher bis unter die Decke gehen?

Zu dieser Frage empfehle ich die Studie von Hollis:

Hollis BW: Circulating 25-Hydroxyvitamin D Levels Indicative of Vitamin D Sufficiency: Implications for Establishing a New Effective Dietary Intake Recommendation for Vitamin D. J. Nutr. 2005; 135: 317-322.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?
Posted by [Faraday](#) on Sun, 02 Feb 2020 03:49:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Mon, 27 January 2020 23:14Ich wohne auf einer der

kanarischen Inseln, also 4.000 km südlich von Deutschland.

Auf La Palma liegt der UV-Index (UVI) zur Zeit bei 6. Man kann sich dort also auch im Winter einen Kopfhaut-Sonnenbrand holen. Unter diesen Bedingungen ist ein Vitamin-D-Mangel wenig wahrscheinlich.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 02 Feb 2020 12:14:32 GMT

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

Faraday schrieb am Sun, 02 February 2020 04:49Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Mon, 27 January 2020 23:14Ich wohne auf einer der kanarischen Inseln, also 4.000 km südlich von Deutschland.

Auf La Palma liegt der UV-Index (UVI) zur Zeit bei 6. Man kann sich dort also auch im Winter einen Kopfhaut-Sonnenbrand holen. Unter diesen Bedingungen ist ein Vitamin-D-Mangel wenig wahrscheinlich.

Um einen Sonnenbrand zu bekommen, müssen aber einige Voraussetzungen vorliegen. Wie

- keine Gewohnheit an der Sonne
- unzureichende Antioxidantien und evtl. weiterer Mangel an Nährstoffen
- sehr lange Verweildauer in der Sonne

Der UV-Index alleine reicht dazu nicht .

Aber du sagtest ja schon: Man KANN sich einen Sonnenbrand holen.

Betonung liegt auf KANN.

Ich habe jedenfalls Probleme damit, braun zu werden. Trotz dieses hohen UV-Index.

Und ich frage mich, ob das an meinen Antioxidantien liegen könnte. Ich nehme 4 g Vitamin C/Tag sowie 2-4 Mariendistel-Kapseln, Magnesium und Multivitamine.

Ich habe irgendwo mal gelesen, dass, wenn die Haut bereits braun geworden ist, bereits ein UV-Schaden entstanden ist.

Ganz nach dem Motto: Nur wenn die Haut geschädigt wird, kommt sie erst auf die Idee und bildet Melanin zum Schutz.

Ich weiß nicht, ob das so stimmt...

Wenn ja, müsste es ja das gesündeste sein, wenn wir alle leichenblass wären.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Desmond](#) on Sun, 02 Feb 2020 18:47:08 GMT

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

Vitamin D ist kein Allheilmittel für unsere Haare, sondern nur ein Faktor unter vielen und durch Substitution leicht in Griff zu bekommen. Für unseren Körper insgesamt könnte ein niedriger Vitamin D Spiegel auf Dauer mMn eine Kettenreaktion auslösen, welches chronische

Erkrankungen begünstigt.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 03 Feb 2020 11:47:38 GMT

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

Desmond schrieb am Sun, 02 February 2020 19:47 Vitamin D ist kein Allheilmittel für unsere Haare, sondern nur ein Faktor unter vielen und durch Substitution leicht in Griff zu bekommen. Für unseren Körper insgesamt könnte ein niedriger Vitamin D Spiegel auf Dauer mMn eine Kettenreaktion auslösen, welches chronische Erkrankungen begünstigt.

Das glaube ich gerne.

Aber was mich so stört an der Sache ist, dass man sich hier ein einzelnes "Vitamin" (eig. ist es ja ein Hormon) rauspickt und dieses dann in den Himmel lobt, als könnte man damit die Welt retten und quasi alle Krankheiten heilen.

Zitat eines "Vitamin D-Arztes": "Keine Substanz, die in einem Pharmalabor in naher Zukunft produziert wird, hat auch nur annähernd die Qualitäten wie Vitamin D".

Nachzusehen hier aber der 30. Sekunde:

<https://www.youtube.com/watch?v=xEU7Hb8KrpM>

Solche Aussagen sind doch eine Frechheit. Woher will der das wissen?

Mit dieser Aussage tut er so, als wäre Vit. D ein absolutes Wundermittel.

Wir haben auch einen großen Mangel an B-Vitaminen, sonst würde es diese große Homocystein-Problematik gar nicht geben. Auch Selen und Jod sind große Mängel. Und von Kalium und Magnesium oder Vitamin C gar nicht erst zu reden..

Aber das ist momentan halt nicht in Mode. :roll:

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [krimsonite123](#) on Mon, 03 Feb 2020 14:08:33 GMT

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

Zitat: Solche Aussagen sind doch eine Frechheit. Woher will der das wissen?

Mit dieser Aussage tut er so, als wäre Vit. D ein absolutes Wundermittel.

ausgerechnet du solltest dich nicht über solche aussagen beschweren ;)

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [chrisan](#) on Mon, 03 Feb 2020 17:24:13 GMT

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

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Mon, 03 February 2020 12:47

Solche Aussagen sind doch eine Frechheit. Woher will der das wissen?

Mit dieser Aussage tut er so, als wäre Vit. D ein absolutes Wundermittel.

Hat er sich einfach mal so ausgedacht wie frech ...

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [chrisan](#) on Mon, 03 Feb 2020 17:38:03 GMT

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

...

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [newbie123](#) on Mon, 03 Feb 2020 19:57:00 GMT

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

Auf der einen Seite beschwerst du dich darüber, dass Leute den Nutzen von Vitamin D überbewerten.

Auf der anderen Seite willst du uns weißmachen, dass es sinnvoll ist jeden Tag 4g Vitamin C + Multivitamin Kapseln reinzupfeifen. :frage:

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 04 Feb 2020 00:20:39 GMT

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

newbie123 schrieb am Mon, 03 February 2020 20:57Auf der einen Seite beschwerst du dich darüber, dass Leute den Nutzen von Vitamin D überbewerten.

Auf der anderen Seite willst du uns weißmachen, dass es sinnvoll ist jeden Tag 4g Vitamin C + Multivitamin Kapseln reinzupfeifen. :frage:

Das widerspricht sich keinesfalls.

Ich weiß nur zu gut, dass es Vitamin-Mängel gibt. Schließlich habe ich das im Blut testen lassen.

Aber ich supplementiere eben nicht NUR das Vitamin D, sondern auch noch alles andere.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [newbie123](#) on Tue, 04 Feb 2020 08:44:16 GMT

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

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Tue, 04 February 2020 01:20newbie123 schrieb am Mon, 03 February 2020 20:57Auf der einen Seite beschwerst du dich darüber, dass Leute den Nutzen von Vitamin D überbewerten.

Auf der anderen Seite willst du uns weißmachen, dass es sinnvoll ist jeden Tag 4g Vitamin C + Multivitamin Kapseln reinzupfeifen. :frage:

Das widerspricht sich keinesfalls.

Ich weiß nur zu gut, dass es Vitamin-Mängel gibt. Schließlich habe ich das im Blut testen lassen.

Aber ich supplementiere eben nicht NUR das Vitamin D, sondern auch noch alles andere.

Achso, da hab ich dich dann falsch verstanden. Es ist nicht so dass du als Reaktion auf den Vitamin D Trend an eine zurückhaltende Supplementierung appellierst, sondern du befürchtest, dass durch den Trend andere Präparate in Vergessenheit geraten könnten :d .

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 04 Feb 2020 17:17:08 GMT

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

Ja, genau!

Apropos Trend: Ich habe gehört, dass gerade mal 1% der Deutschen überhaupt Vitamin D-Präparate schlucken. 80

Ich dachte, das seien sehr viel mehr.

Also von einem HYPE kann dann wohl gar keine Rede sein.

Hype nur in alternativmedizinischen Kreisen.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Desmond](#) on Sat, 08 Feb 2020 00:58:17 GMT

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

Insbesondere jetzt, wo der Corona Virus sich verbreitet, sollte man mit Vitamin D sein Immunsystem stärken. Seit einem Jahr schon nehme ich das ein und bin seitdem absolut immun gegen Erkältungen, davor war ich sehr häufig erkältet und hatte eine chronisch laufende Nase.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [DetConan](#) on Sat, 08 Feb 2020 17:33:44 GMT

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

Ich würde aber mindestens 5.000-10000 I.E nehmen. Diese lächerlichen 'hochdosierten' Tabletten mit 1000 I.E sind ein Witz. Aber bitte immer an K2 und Magnesium denken.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Faraday](#) on Sat, 08 Feb 2020 22:21:46 GMT

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

Hochdosen von Vitamin D sollte man nur unter ärztlicher Überwachung einnehmen. Speziell die Nierenfunktion sollte regelmäßig kontrolliert werden.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Faraday](#) on Sat, 08 Feb 2020 22:34:07 GMT

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

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Sun, 02 February 2020 13:14Der UV-Index alleine reicht dazu nicht .

Der UV-Index erlaubt die Abschätzung der Sonnenbrandzeit mit Hilfe einer einfachen Formel.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Nomadd](#) on Sat, 08 Feb 2020 22:46:29 GMT

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

Falls ihr noch Vitamin D3 braucht:

<https://de.iherb.com/pr/Doctor-s-Best-Vitamin-D3-125-mcg-5000-IU-720-Softgels/56653>

(Ab 2021 fällt die 22€ Freigrenze)

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Gorilla](#) on Sun, 09 Feb 2020 11:02:59 GMT

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

TINIB schrieb am Sat, 08 February 2020 23:46Falls ihr noch Vitamin D3 braucht:

<https://de.iherb.com/pr/Doctor-s-Best-Vitamin-D3-125-mcg-5000-IU-720-Softgels/56653>

(Ab 2021 fällt die 22€ Freigrenze)

Bin mir nicht sicher ob du aktuell PN empfangen kannst? darum schreibe ich dir hier kurz.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [hallowelt](#) on Sun, 09 Feb 2020 12:53:22 GMT

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

TINIB schrieb am Sat, 08 February 2020 23:46Falls ihr noch Vitamin D3 braucht:

Warum in USA bestellen? Das bedeutet in 99% der Fälle Probleme mit dem Zoll. Supplemente fallen nämlich unter das AmG. In D gibt es genug Vit. D, z.B. in Flüssigform.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?
Posted by [Desmond](#) on Sun, 09 Feb 2020 16:45:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Sun, 09 February 2020 13:53TINIB schrieb am Sat, 08 February 2020 23:46Falls ihr noch Vitamin D3 braucht:

Warum in USA bestellen? Das bedeutet in 99% der Fälle Probleme mit dem Zoll. Supplemente fallen nämlich unter das AmG. In D gibt es genug Vit. D, z.B. in Flüssigform.

Wäre wirklich ein nobrainer aus den USA D-Tabletten zu bestellen. Ich habe bei Amazon gekauft und alle 3 Präparate wirken hervorragend, sowohl Tabletten als auch in Flüssigform, Bluttest zwecks Kontrolle selbstverständlich durchgeführt ! Empfehlenswert ist die flüssige Form, um individuell zu dosieren, außerdem ist da noch ein Öl hinzugefügt, damit es der Körper besser aufnehmen kann.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 09 Feb 2020 17:32:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vitamin D + K2 kann man mittlerweile sogar beim DM kaufen. Hoch dosiert und flüssig! :d

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?
Posted by [Nomadd](#) on Sun, 09 Feb 2020 20:14:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Sun, 09 February 2020 13:53TINIB schrieb am Sat, 08 February 2020 23:46Falls ihr noch Vitamin D3 braucht:

Warum in USA bestellen? Das bedeutet in 99% der Fälle Probleme mit dem Zoll. Supplemente fallen nämlich unter das AmG. In D gibt es genug Vit. D, z.B. in Flüssigform.

Weil es super günstig ist. Vitamin D3 kam bei mir immer problemlos an! Solange es keine 10000 IU oder höher sind, lässt der Zoll es i.d.R. durch. Was der Zoll nicht durchlässt, ist so Krams wie Tryptophan / 5-HTP.

Oder wo bekommt man 720 Drops mit je 5000 IU für 18€ in Deutschland?

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?
Posted by [Desmond](#) on Sun, 09 Feb 2020 22:35:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

TINIB schrieb am Sun, 09 February 2020 21:14
Weil es super günstig ist. Vitamin D3 kam bei mir immer problemlos an! Solange es keine

10000 IU oder höher sind, lässt der Zoll es i.d.R. durch. Was der Zoll nicht durchlässt, ist so Krams wie Tryptophan / 5-HTP.

Oder wo bekommt man 720 Drops mit je 5000 IU für 18€ in Deutschland?

Hier hast du 1750 Tropfen D3 a 5000i.E für 10€:

[url=Vitamin D3 - Laborgeprüfte 5000 IE je Tropfen - 50ml (1750 Tropfen) - in MCT-Öl aus Kokos gelöst - Ohne Zusätze - Hergestellt in Deutschland

https://www.amazon.de/dp/B07GBG6H5S/ref=cm_sw_r_cp_api_i_TFiqEbQCEN85X][url]

Fast Halber Preis bei fast 2,5 fachen Inhalt !

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [chrisan](#) on Mon, 10 Feb 2020 08:13:04 GMT

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

Kombipräparat, die mittlerweile das Vitamin K schon beinhalten, sind auch interessant.

Jahresration bei 5000 i.E./tägl. ca. 20 €

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Faraday](#) on Fri, 14 Feb 2020 04:49:02 GMT

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

5000 I.E. pro Tag können schon zu viel sein. Wer so hohe Tagesdosen einnimmt, sollte seine Nierenfunktion überwachen lassen.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Mlecko](#) on Fri, 14 Feb 2020 08:19:38 GMT

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

Faraday schrieb am Fri, 14 February 2020 05:495000 I.E. pro Tag können schon zu viel sein. Wer so hohe Tagesdosen einnimmt, sollte seine Nierenfunktion überwachen lassen.

Dann müssten sich ja auch die Leute, die sich in die Mittagssonne legen und mal eben 10.000-20.000 IE Vitamin D produzieren auch ständig die Nierenfunktion überwachen lassen. Das wird wohl kaum der Fall sein.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [chrisan](#) on Fri, 14 Feb 2020 09:12:29 GMT

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

Mlecko schrieb am Fri, 14 February 2020 09:19Faraday schrieb am Fri, 14 February 2020

05:495000 I.E. pro Tag können schon zu viel sein. Wer so hohe Tagesdosen einnimmt, sollte seine Nierenfunktion überwachen lassen.

Dann müssten sich ja auch die Leute, die sich in die Mittagssonne legen und mal eben 10.000-20.000 IE Vitamin D produzieren auch ständig die Nierenfunktion überwachen lassen. Das wird wohl kaum der Fall sein.

Das sehe ich auch so. Deshalb aber auch sicherheitshalber das Mg und Vit. K zusätzlich, soll die Nieren-Problematik verhindern. Ich nehme seit 6 Jahren 10.000 I.E./täglich und mit den Nieren ist alles ok (ist jetzt aber keine Empfehlung), regelmäßige Statusabfragen sind unumgänglich.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 14 Feb 2020 13:08:18 GMT

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

Mlecko schrieb am Fri, 14 February 2020 09:19Faraday schrieb am Fri, 14 February 2020 05:495000 I.E. pro Tag können schon zu viel sein. Wer so hohe Tagesdosen einnimmt, sollte seine Nierenfunktion überwachen lassen.

Dann müssten sich ja auch die Leute, die sich in die Mittagssonne legen und mal eben 10.000-20.000 IE Vitamin D produzieren auch ständig die Nierenfunktion überwachen lassen. Das wird wohl kaum der Fall sein.

Eine Überdosis von Vitamin D kann nicht durch Sonnenstrahlung entstehen. Nur durch NEMs!

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [chrisan](#) on Fri, 14 Feb 2020 14:28:34 GMT

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

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Fri, 14 February 2020 14:08Mlecko schrieb am Fri, 14 February 2020 09:19Faraday schrieb am Fri, 14 February 2020 05:495000 I.E. pro Tag können schon zu viel sein. Wer so hohe Tagesdosen einnimmt, sollte seine Nierenfunktion überwachen lassen.

Dann müssten sich ja auch die Leute, die sich in die Mittagssonne legen und mal eben 10.000-20.000 IE Vitamin D produzieren auch ständig die Nierenfunktion überwachen lassen. Das wird wohl kaum der Fall sein.

Eine Überdosis von Vitamin D kann nicht durch Sonnenstrahlung entstehen. Nur durch NEMs!

Ja, das stimmt allerdings auch wieder. Die Frage dabei ist allerdings aber auch, wann spricht man von Überdosierung, wenn z.B. Bademeister teilweise Vitamin D Spiegel von 120 ng/ml haben.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Desmond](#) on Sun, 16 Feb 2020 04:05:33 GMT

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

chrisan schrieb am Fri, 14 February 2020 15:28Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Fri, 14 February 2020 14:08Mlecko schrieb am Fri, 14 February 2020 09:19Faraday schrieb am Fri, 14 February 2020 05:495000 I.E. pro Tag können schon zu viel sein. Wer so hohe Tagesdosen einnimmt,

sollte seine Nierenfunktion überwachen lassen.

Dann müssten sich ja auch die Leute, die sich in die Mittagssonne legen und mal eben 10.000-20.000 IE Vitamin D produzieren auch ständig die Nierenfunktion überwachen lassen. Das wird wohl kaum der Fall sein.

Eine Überdosis von Vitamin D kann nicht durch Sonnenstrahlung entstehen. Nur durch NEMs! Ja, das stimmt allerdings auch wieder. Die Frage dabei ist allerdings aber auch, wann spricht man von Überdosierung, wenn z.B. Bademeister teilweise Vitamin D Spiegel von 120 ng/ml haben.

Vielleicht der Bademeister aus Malibu, aber ganz sicher nicht ein Bademeister aus Deutschland lol bei den paar Sonnen Tagen im Jahr.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [chrisan](#) on Sun, 16 Feb 2020 11:05:49 GMT

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

Desmond schrieb am Sun, 16 February 2020 05:05

Vielleicht der Bademeister aus Malibu, aber ganz sicher nicht ein Bademeister aus Deutschland lol bei den paar Sonnen Tagen im Jahr.

Richtig :thumbup: "Der Bademeister, der im Artikel beschrieben wird, den ich verlinkt habe ... also, "Bademeister in einem Land, das näher am Äquator liegt als Deutschland, z.B. Südsanien, Thailand oder Australien. Zusätzlich den ganzen Tag nur mit Badehose bekleidet in der Sonne. Bei diesen Bademeistern lässt sich ein überhöhter Vitamin D Spiegel von 120 ng/ml feststellen, der bedenklich ist."

Gibt es in Deutschland überhaupt noch Bademeister? 8)

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Rezeptleser](#) on Sun, 16 Feb 2020 11:26:26 GMT

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

Gerade wenn man hochdosiert, bekommen viele Problem weil Co-Faktoren vergessen werden (magnesium, boron, zink, vitamin a, k2). Erklärt auch warum dann manche mit ihren 100000iu Experimenten dann mit Akne etc enden (vit a mangel induziert), Elektrolyten durcheinander etc...

Auch liegts nicht selten am Mangel der VDR Aktivität. Resveratrol soll eine Möglichkeit sein den Rezeptor zu aktivieren.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [chrisan](#) on Sun, 16 Feb 2020 11:40:06 GMT

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

Rezeptleser schrieb am Sun, 16 February 2020 12:26Gerade wenn man hochdosiert, bekommen

viele Problem weil Co-Faktoren vergessen werden (magnesium, boron, zink, vitamin a, k2). Erklärt auch warum dann manche mit ihren 100000iu Experimenten dann mit Akne etc enden (vit a mangel induziert), Elektrolyten durcheinander etc...

Auch liegt's nicht selten am Mangel der VDR Aktivität. Resveratrol soll eine Möglichkeit sein den Rezeptor zu aktivieren.

Beim Coimbra-Protokoll z.B., das bei Chronisch-Kranken angewendet und Dosen teilweise à 100.000 I.E eingesetzt werden, spielen diese Co-Faktoren eine Rolle. Es sollen auch Patienten dabei sein, die nahe am Äquator leben, sich den ganten Tag am Strand aushalten und dennoch aufgrund einer Störung der VDR-Aktivität, chronisch erkrankt sind. Ich würde nie eine Dosis über 10.000 ohne ärztliche Aufsicht einnehmen und dazu rät auch Prof. Coimbra in einem Interview. Interessant mit dem Resveratrol!

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 16 Feb 2020 14:37:17 GMT

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

Was verspricht ihr euch eigentlich von so hohen Dosen Vitamin D?
Haare werden davon nicht wachsen.

Ich kann nicht erkennen, was Vitamin D bringen soll. Außer, dass es viel Geld in die Kassen der Pharma spült.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [chrisan](#) on Sun, 16 Feb 2020 15:04:30 GMT

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

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Sun, 16 February 2020 15:37Was verspricht ihr euch eigentlich von so hohen Dosen Vitamin D?
Haare werden davon nicht wachsen.

Ich kann nicht erkennen, was Vitamin D bringen soll. Außer, dass es viel Geld in die Kassen der Pharma spült.

... hat auch niemand behauptet mit den Haaren. Sollte es durch Einnahme von Vitamin D doch zu einer signifikanten Abnahme von HA gekommen sein, dann lag i.d.R. ein Mangel vor und das würde sich diffus äußern. Also eher ein verbuchter Erfolg in Richtung AA als AGA.

Glaube auch nicht, dass die Pharma so dermaßen an Vitamin D interessiert ist. Im Gegenteil, die Einnahme von Vitamin D wird regelrecht kritisiert, ja sogar davor gewarnt (sehr auffällig in der Presselandchaft gerade ...).

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 16 Feb 2020 15:13:55 GMT

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

chrisan schrieb am Sun, 16 February 2020 16:04Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Sun, 16 February 2020 15:37Was verspricht ihr euch eigentlich von so hohen Dosen Vitamin D? Haare werden davon nicht wachsen.

Ich kann nicht erkennen, was Vitamin D bringen soll. Außer, dass es viel Geld in die Kassen der Pharma spült.

das hat auch niemand behauptet mit den Haaren. Zuerst Hype der Alternativ-Medizin, jetzt große Einnahmequelle der Pharma?

Das ist keine Antwort auf meine Frage.

Ich sehe es ja ein, dass der Vit D-Spiegel nicht total im argen liegen sollte.

Aber was bringen so hohe Blutwert bis an die Decke? Welche gesundheitlichen Auswirkungen erwartet ihr?

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 16 Feb 2020 16:30:32 GMT

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

chrisan schrieb am Sun, 16 February 2020 16:04Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Sun, 16 February 2020 15:37Was verspricht ihr euch eigentlich von so hohen Dosen Vitamin D? Haare werden davon nicht wachsen.

Ich kann nicht erkennen, was Vitamin D bringen soll. Außer, dass es viel Geld in die Kassen der Pharma spült.

das hat auch niemand behauptet mit den Haaren. Zuerst Hype der Alternativ-Medizin, jetzt große Einnahmequelle der Pharma?

Das ist keine Antwort auf meine Frage.

Ich sehe es ja ein, dass der Vit D-Spiegel nicht total im argen liegen sollte.

Aber was bringen so hohe Blutwert bis an die Decke? Welche gesundheitlichen Auswirkungen erwartet ihr?

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [chrisan](#) on Mon, 17 Feb 2020 07:58:28 GMT

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

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Sun, 16 February 2020 16:13chrisan schrieb am Sun, 16 February 2020 16:04Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Sun, 16 February 2020 15:37Was verspricht ihr euch eigentlich von so hohen Dosen Vitamin D? Haare werden davon nicht wachsen.

Ich kann nicht erkennen, was Vitamin D bringen soll. Außer, dass es viel Geld in die Kassen der Pharma spült.

das hat auch niemand behauptet mit den Haaren. Zuerst Hype der Alternativ-Medizin, jetzt große Einnahmequelle der Pharma?

Das ist keine Antwort auf meine Frage.

Ich sehe es ja ein, dass der Vit D-Spiegel nicht total im argen liegen sollte.

Aber was bringen so hohe Blutwert bis an die Decke? Welche gesundheitlichen Auswirkungen erwartet ihr?

In meinem Fall liegen die Vorzüge von Vitamin D klar auf der Hand, habe meinen Fall hier schon mal geschildert und möchte es dabei belassen. Es würde erstens den Rahmen sprengen und Zeit in Anspruch nehmen, die ich gerade nicht habe und zweitens hat es nichts mit Haaren zu tun hat.

Was vielleicht doch erwähnenswert ist, wäre die Tatsache, dass man sich schon allein darüber nicht einig ist, wann die "Werte im argen" sind, zumindest bei der Behandlung von Krankheiten und deshalb die Fälle recht verschieden gehandhabt werden. Nahrungsergänzung kann in hohen Mengen ein Medikament ersetzen und man ist gerade sehr erfolgreich damit Autoimmun-Krankheiten nicht zu heilen (das Wort das du ja so liebst ;)), zumindest aber in Schach zu halten. Dann darf die Dosis halt nicht in den Wellness-Bereich gehen und die Behandlung in ärztlicher Aufsicht erfolgen.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Faraday](#) on Mon, 17 Feb 2020 21:44:33 GMT

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

chrisan schrieb am Fri, 14 February 2020 15:28 Die Frage dabei ist allerdings aber auch, wann spricht man von Überdosierung, wenn z.B. Bademeister teilweise Vitamin D Spiegel von 120 ng/ml haben. Wenn das Vitamin D als Colecalciferol eingenommen wird, kann es unter bestimmten Umständen zu unerwünschten Arzneimittelwirkungen (UAW) kommen. Diese UAW sind dosisabhängig und wenn sie auftreten, sollte man die Tagesdosis reduzieren.

Es gibt bestimmte Labortests, mit deren Hilfe man diese UAW rechtzeitig erkennen kann.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Faraday](#) on Tue, 18 Feb 2020 09:05:23 GMT

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

chrisan schrieb am Mon, 17 February 2020 08:58 Was vielleicht doch erwähnenswert ist, wäre die Tatsache, dass man sich schon allein darüber nicht einig ist, wann die "Werte im argen" sind, ... Zu dieser Frage empfehle ich die folgenden Grenzwerte (in Nanogramm Calcifediol pro Milliliter Serum):

< 5 schwerster Vitamin-D-Mangel

5 - 10 schwerer Vitamin-D-Mangel

10 - 20 Vitamin-D-Mangel
20 - 30 unterer Normalbereich
30 - 50 optimaler Vitamin-D-Spiegel
50 - 70 obere Norm, nur durch Substitution erreichbar
70 - 150 überdosierte Substitution
> 150 Vitamin-D-Intoxikation

Quellenangabe: <https://www.labor-enders.de/2019/12/17/vitamin-d/#more-878>
(abgerufen am 18. Februar 2020), archiviert unter
<https://web.archive.org/web/20200218085829/https://www.labor-enders.de/2019/12/17/vitamin-d/>

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [chrisan](#) on Tue, 18 Feb 2020 10:40:56 GMT

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

Faraday schrieb am Tue, 18 February 2020 10:05chrisan schrieb am Mon, 17 February 2020 08:58Was vielleicht doch erwähnenswert ist, wäre die Tatsache, dass man sich schon allein darüber nicht einig ist, wann die "Werte im argen" sind, ...Zu dieser Frage empfehle ich die folgenden Grenzwerte (in Nanogramm Calcifediol pro Milliliter Serum):

< 5 schwerster Vitamin-D-Mangel
5 - 10 schwerer Vitamin-D-Mangel
10 - 20 Vitamin-D-Mangel
20 - 30 unterer Normalbereich
30 - 50 optimaler Vitamin-D-Spiegel
50 - 70 obere Norm, nur durch Substitution erreichbar
70 - 150 überdosierte Substitution
> 150 Vitamin-D-Intoxikation

Quellenangabe: <https://www.labor-enders.de/2019/12/17/vitamin-d/#more-878>
(abgerufen am 18. Februar 2020), archiviert unter
<https://web.archive.org/web/20200218085829/https://www.labor-enders.de/2019/12/17/vitamin-d/>

Für gesunde Menschen, kann man dieses Werte so stehen lassen, danke. Was ich aber auch meinte der angestrebte Wert kann variieren z.B. bei Behandlung von Krankheiten da werden teilweise 60-80/90 angestrebt für die immunsupprimierende Wirkung und dann müssen die restlichen Parameter auch stimmen, deshalb die ärztliche Begleitung.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Green Boots](#) on Mon, 09 Mar 2020 21:48:04 GMT

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

Zitat: Zu dieser Frage empfehle ich die folgenden Grenzwerte (in Nanogramm Calcifediol pro Milliliter Serum):

< 5 schwerster Vitamin-D-Mangel

5 - 10 schwerer Vitamin-D-Mangel

10 - 20 Vitamin-D-Mangel

20 - 30 unterer Normalbereich

30 - 50 optimaler Vitamin-D-Spiegel

50 - 70 obere Norm, nur durch Substitution erreichbar

70 - 150 überdosierte Substitution

> 150 Vitamin-D-Intoxikation

ist ja witzig, ich habe gerade meine Laborwerte bekommen und mein Vit D25

Hydroxy-Cholecalcif...Wert ist auf 4,9 :(

Bei hat sich auch gegen Herbst letzten Jahres ein unheimlicher Schub an HA bemerkbar gemacht.

Laut dieser Liste, zusammen mit meinem Doc, bin ich ja komplett im Keller.

Habe ich einfach nur Vit-D Mangel?

Mein Doc meinte aber auch ich solle schlicht rezeptfreie Vit D Präparate zu nehmen (bis Ende April).

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Faraday](#) on Mon, 09 Mar 2020 23:00:01 GMT

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

Green Boots schrieb am Mon, 09 March 2020 22:48: ist ja witzig, ich habe gerade meine

Laborwerte bekommen und mein Vit D25 Hydroxy-Cholecalcif...Wert ist auf 4,9 :(

Bei diesem Wert sollte der Arzt am besten das verschreibungspflichtige Präparat

Dekristol® 20.000 IE verordnen. Er sollte dann aber vor und während der Hochdosis-Therapie

Deine Nierenwerte prüfen.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Green Boots](#) on Wed, 11 Mar 2020 16:30:14 GMT

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

Zitat: Bei diesem Wert sollte der Arzt am besten das verschreibungspflichtige Präparat

Dekristol® 20.000 IE verordnen. Er sollte dann aber vor und während der Hochdosis-Therapie

Deine Nierenwerte prüfen.

wie gesagt, mein Arzt meinte, ich solle nur irgendein Vit D Präparat zu mir nehmen (kein Rezept)...bis Ende April, dann würde sich das von selber lösen...allerdings nach meiner

Experten Internet Recherche habe ich mich entschlossen eine zweite Meinung einzuholen.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?
Posted by [DetConan](#) on Wed, 11 Mar 2020 17:14:01 GMT

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

Faraday schrieb am Tue, 10 March 2020 00:00Green Boots schrieb am Mon, 09 March 2020 22:48ist ja witzig, ich habe gerade meine Laborwerte bekommen und mein Vit D25 Hydroxy-Cholecalcif...Wert ist auf 4,9 :(
Bei diesem Wert sollte der Arzt am besten das verschreibungspflichtige Präparat Dekristol® 20.000 IE verordnen. Er sollte dann aber vor und während der Hochdosis-Therapie Deine Nierenwerte prüfen.
Dekristol enthält sehr schlechte Zusatzstoffe, lieber von natural sunday oder vitaminexpress. Auch an K2 und Magnesium bitte denken, hierfür nochmal sich informieren.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?
Posted by [Faraday](#) on Wed, 11 Mar 2020 18:26:56 GMT

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

Für eine Hochdosis-Therapie empfehle ich die Seite

<http://www.vitamindelta.de/>

Eine Hochdosis-Therapie sollte unbedingt von einem Arzt überwacht werden.
Bei bestimmten Krankheitszuständen (z. B. Sarkoidose) kann bereits eine Tagesdosis von 1000 I.E. schädlich sein. Die Therapie sollte keinesfalls mit frei verkäuflichen Präparaten durchgeführt werden, sondern nur mit solchen, die man ausschließlich in Apotheken erhält. Solche apothekenpflichtigen Präparate unterliegen in Deutschland einer strengen Qualitätskontrolle.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?
Posted by [DetConan](#) on Wed, 11 Mar 2020 21:15:26 GMT

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

Top Seite, aber du wirst keinen Arzt finden der einer Hochdosistherapie zustimmt.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?
Posted by [Faraday](#) on Thu, 12 Mar 2020 22:15:21 GMT

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

Das kommt auf einen Versuch an. Bei einem nachgewiesenen Vitamin-D-Mangel darf der Arzt dieses Präparat (auf Kassenrezept!) verordnen. Man muss nur danach fragen. Im Beipackzettel

steht:

Dekristol 20 000 I.E. wird angewendet

- zur einmaligen Anwendung bei der Anfangsbehandlung von Vitamin-D-Mangelzuständen.

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Gerhard](#) on Sat, 02 May 2020 04:54:53 GMT

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

Desmond schrieb am Sat, 08 February 2020 01:58 Insbesondere jetzt, wo der Corona Virus sich verbreitet, sollte man mit Vitamin D sein Immunsystem stärken.

<https://www.researchsquare.com/article/rs-21211/v1>

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [chrisan](#) on Sat, 02 May 2020 11:30:22 GMT

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

Gerhard schrieb am Sat, 02 May 2020 06:54 Desmond schrieb am Sat, 08 February 2020 01:58 Insbesondere jetzt, wo der Corona Virus sich verbreitet, sollte man mit Vitamin D sein Immunsystem stärken.

<https://www.researchsquare.com/article/rs-21211/v1>

Vitamin stärkt nicht nur das Immunsystem (Produktion bestimmter Abwehrzellen), sondern hat auch die wunderbare Funktion, überschüssende Immunantwort zu modulieren (auch Thema bzgl. Covid-19 z.Z.)

Subject: Aw: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [hallowelt](#) on Sat, 02 May 2020 19:17:08 GMT

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

Das ist alles nicht so einfach, es gibt ein paar Dinge zu berücksichtigen.

Zwei qualif. Beiträge (auf Engl.):

<https://www.youtube.com/watch?v=uc815fQn8iY>

<https://www.youtube.com/watch?v=QrU1yrmNIqc>
