
Subject: Vitamin D Supplement Nebenwirkungen
Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 22 Sep 2021 11:40:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo allerseits.

Ich hab es in den letzten 6 Jahren bereits zig mal probiert den eher niedrigen Vitamin D Spiegel anzuheben. Quasi alle schwören aufs Supplementieren von D3/K2/Mg...
Doch jedes Mal, sobald ich über mehr als 2 Tage lang etwas mehr als 1000 i.U genommen habe, geschweige denn höhere Dosen, hatte ich sämtliche Zustände:

Gereiztheit, hohe Anspannung/Muskeltonus, Schmerzen im Brustkorb/Brustbein (im Knochen), Atemnot im Ruhezustand, Konzentrationsunfähigkeit, allgemeines Schwächegefühl, Depression mehr als sonst.
Auch jetzt ist es nicht anders, selbst wenn ich Vitamin D mit der richtigen Dosis K2 und Magnesium kombiniere und die Dosis nicht sehr hoch ist- nach einigen Tagen spätestens bekomme ich vermehrt wieder die oben genannten Symptome.

Kennt das wer von euch, dass ihr Vitamin D supplementiert und früher oder später unerwünschte Nebenwirkungen dadurch erlebt?

LG Remolan

Subject: Aw: Vitamin D Supplement Nebenwirkungen
Posted by [pilos](#) on Wed, 22 Sep 2021 11:58:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Wed, 22 September 2021 14:40
Kennt das wer von euch, dass ihr Vitamin D supplementiert und früher oder später unerwünschte Nebenwirkungen dadurch erlebt?
nein
ich nehme 20.000 reines d3 auf einmal so alle 10 tage

Subject: Aw: Vitamin D Supplement Nebenwirkungen
Posted by [Kaus Klinski](#) on Wed, 22 Sep 2021 16:40:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

nehme täglich 8000 IE (+K2, derzeit als Kombipräparat in Tropfenform). Keine Nebenwirkungen, Spiegel damit gut im oberen Normbereich. Keine Hypercalcämie, nichts ...

@pilos: angeblich ist die tägliche Einnahme günstiger für die positive Wirkung aufs Immunsystem, für die Knochen sei es egal. Da taugt auch ein wöchentlicher oder sogar monatlicher Bolus.

Gruß
KK

Subject: Aw: Vitamin D Supplement Nebenwirkungen
Posted by [Tom10](#) on Wed, 22 Sep 2021 18:04:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme 1000 IE pro Tag seit 3 Monaten ohne NWs

Subject: Aw: Vitamin D Supplement Nebenwirkungen
Posted by [Kaus Klinski](#) on Thu, 23 Sep 2021 01:04:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tom10 schrieb am Wed, 22 September 2021 20:04Ich nehme 1000 IE pro Tag seit 3 Monaten ohne NWs
Wundert mich nicht, ist ja auch eine "homöopathische" Dosis ;)

Gruß
KK

Subject: Aw: Vitamin D Supplement Nebenwirkungen
Posted by [Mlecko](#) on Thu, 23 Sep 2021 07:36:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nehme 50.000 - 60.000 IE die Woche ohne Nebenwirkungen.
Hat nur positive Effekte bei mir.

Subject: Aw: Vitamin D Supplement Nebenwirkungen
Posted by [Kaus Klinski](#) on Thu, 23 Sep 2021 18:05:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mlecko schrieb am Thu, 23 September 2021 09:36Nehme 50.000 - 60.000 IE die Woche ohne Nebenwirkungen.
Hat nur positive Effekte bei mir.
Eben :) Ich glaube, *wenn* es ein NEM gibt, das so gut wie jeder supplementieren sollte, dann ist

es Vitamin D in angemessener Dosierung, insbesondere wenn man wie ich eher "lichtscheu" ist ;) Und je älter man wird, umso weniger ist die Haut ja auch in der Lage, selbst Vitamin D zu bilden.

Gruß
KK

Subject: Aw: Vitamin D Supplement Nebenwirkungen
Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 23 Sep 2021 23:41:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok klingt eindeutig, als würdet ihr mit mehr oder weniger hohen Dosierungen gut fahren. So wie quasi jeder Andere den ich frage :thumbup:

Ich habe mittlerweile die Vermutung, dass bei mir das eine Genmutation mitbegründen könnte. Irgendwas bei manchen Supplementen kann ich nicht richtig Biotransformieren, führt zu irgendwelchen toxischen Metaboliten, oder verändert Elektrolyte etc...

Habe laut Gentest beispielsweise die MTHFR A1298C Homozygote Mutation, durch die der Folatezyklus nur sehr eingeschränkt funktioniert.

Doch MTHFR sollte mit Vitamin D Supplementen nix zu tun haben...

Ich treibe sehr viel Ausdauersport, schlafe oft nicht allzugut und bin möglichst viel in der Sonne sofern sie durchscheint, meistens nur im Gesicht mit Sonnenmilch.

Habe tendenziell hohe Calciumspiegel im Blut, ich dachte vielleicht erhöht Vitamin D das ohnehin schon hohe zirkulierende Calcium noch mehr und gibt mir eine Hypercalciämie...Einige Symptome würden dafür sprechen..

Ich check halt nicht wie es sein kann, dass ich mittlerweile ca 30 Anläufe mit Vitamin D, K2, Mg gemacht habe und immer nach wenigen Tagen diese Symptome hatte.. 2-4 Tage nach dem Absetzen hatte es sich dann langsam wieder normalisiert.

Vielleicht ist bei mir besser, 1 mal die Woche 20000 iu zu nehmen, als jeden Tag 3000...

Das Argument, dass regelmässige Einnahme im Bezug aufs Immunsystem besser ist, aber für den Rest ein Bolus alle paar Wochen auch gut ist, hab ich auch mal gelesen und ist schlüssig.

Subject: Aw: Vitamin D Supplement Nebenwirkungen
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 24 Sep 2021 12:00:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielleicht liegt es an den Füllstoffen.
Mal eine andere Marke testen?!
Ansonsten: Wenn du eh schon oft in die Sonne gehst,
brauchst du eigentlich kein zusätzliches Vitamin D.

Subject: Aw: Vitamin D Supplement Nebenwirkungen
Posted by [Kaus Klinski](#) on Sat, 25 Sep 2021 17:53:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mit der Sonne ist ein Mythos ... sie muss zur richtigen Zeit und Jahreszeit im richtigen Winkel stehen und es muss viel Hautfläche exponiert sein, damit sich nennenswert Vitamin D bildet.
Das schafft höchstens ein Bademeister in Rio ;)

Gruß
KK

Subject: Aw: Vitamin D Supplement Nebenwirkungen
Posted by [haarindersuppe](#) on Sat, 25 Sep 2021 21:48:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kaus Klinski schrieb am Sat, 25 September 2021 19:53Das mit der Sonne ist ein Mythos ... sie muss zur richtigen Zeit und Jahreszeit im richtigen Winkel stehen und es muss viel Hautfläche exponiert sein, damit sich nennenswert Vitamin D bildet. Das schafft höchstens ein Bademeister in Rio ;)

Gruß
KK

Kann da nur zustimmen :thumbup:

Subject: Aw: Vitamin D Supplement Nebenwirkungen
Posted by [valesk](#) on Sat, 25 Sep 2021 21:57:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Wed, 22 September 2021 13:40Hallo allerseits.

Gereiztheit, hohe Anspannung/Muskeltonus, Schmerzen im Brustkorb/Brustbein (im Knochen),
Atemnot im Ruhezustand, Konzentrationsunfähigkeit, allgemeines Schwächegefühl,

LG Remolan

Klassische Symptome für Panikattacken
