
Subject: Vitamin D3 Spiegel geht einfach nicht hoch
Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 07 Aug 2022 18:41:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo allerseits.

Bei den Meisten funktioniert das recht linear mit der Vitamin D3 (K2, Mg)- Supplementierung. Bei Dosen ab 4000 Iu bekomme ich Lethargie, Irritiertheit, verstärkt Depression, Atemnot,... Keine Option für mich, habe schon alle Kombinationen mit Co-Faktoren wie Magnesium etc durch.

Woran auch immer meine Unverträglichkeit liegt...

Im Sommer bekomme ich den Spiegel auch mit intensiverem Sonnen kaum hoch. Maximal auf 30ng/ml, trotz reichlich Sonnenexposition (ganzkörper) und 2-3000iU Supplementierung.

Jetzt frage ich in die Runde, gibt es Erklärungen oder Lösungsansätze wie ich das Supplement besser vertragen könnte, bzw kennt das noch wer?
Außerdem trage ich manchmal großflächig D3-Öl 20-30.000iU auf die Haut auf, in der Hoffnung, dass es so vllt auch etwas aufgenommen wird und evtl verträglicher ist... unrealistisch? Braucht man einen Trägerstoff?

LG

Subject: Aw: Vitamin D3 Spiegel geht einfach nicht hoch
Posted by [pilos](#) on Sun, 07 Aug 2022 19:38:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Sun, 07 August 2022 21:41

Jetzt frage ich in die Runde, gibt es Erklärungen oder Lösungsansätze wie ich das Supplement besser vertragen könnte, bzw kennt das noch wer?
Außerdem trage ich manchmal großflächig D3-Öl 20-30.000iU auf die Haut auf, in der Hoffnung, dass es so vllt auch etwas aufgenommen wird und evtl verträglicher ist... unrealistisch? Braucht man einen Trägerstoff?

LG

meistens ist ja vit d3 in mct oil gelöst

bisschen trägerstoff mit wasser alk und emulgator wäre besser

Subject: Aw: Vitamin D3 Spiegel geht einfach nicht hoch
Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 07 Aug 2022 20:59:04 GMT

pilos schrieb am Sun, 07 August 2022 21:38 REMOLAN schrieb am Sun, 07 August 2022 21:41
Jetzt frage ich in die Runde, gibt es Erklärungen oder Lösungsansätze wie ich das Supplement besser vertragen könnte, bzw kennt das noch wer?
Außerdem trage ich manchmal großflächig D3-Öl 20-30.000iU auf die Haut auf, in der Hoffnung, dass es so vllt auch etwas aufgenommen wird und evtl verträglicher ist... unrealistisch? Braucht man einen Trägerstoff?

LG

meistens ist ja vit d3 in mct oil gelöst

bisschen trägerstoff mit wasser alk und emulgator wäre besser

Danke dir für die Einschätzung.

Genau es ist MCT-Öl.

Wäre

1-2 Tropfen LV-41

+ 10 Vit D3 Tropfen gesamt 50.000iu

+2ml Alk96

+0,5ml Wasser

(=ca. 3 mL gesamt mit ca 63%Vol Alkohol) eine Option? Und das dann frisch zubereitet großflächig auf innere Oberschenkel und zB Brust verreiben?

Oder braucht es eher einen richtigen Emulgator?

Subject: Aw: Vitamin D3 Spiegel geht einfach nicht hoch

Posted by [pilos](#) on Sun, 07 Aug 2022 22:09:49 GMT

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

REMOLAN schrieb am Sun, 07 August 2022 23:59

Wäre

1-2 Tropfen LV-41

+ 10 Vit D3 Tropfen gesamt 50.000iu

+2ml Alk96

+0,5ml Wasser

(=ca. 3 mL gesamt mit ca 63%Vol Alkohol) eine Option? Und das dann frisch zubereitet großflächig auf innere Oberschenkel und zB Brust verreiben?

Oder braucht es eher einen richtigen Emulgator?

10 Vit D3 Tropfen gesamt 50.000iu

2 Tropfen LV-41

0,75ml Alk96

mischen und lösen

+1,75 ml wasser zum schluss

Subject: Aw: Vitamin D3 Spiegel geht einfach nicht hoch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 08 Aug 2022 00:01:31 GMT

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

Wenn der Wert trotz Supplementierung
niedrig bleibt, hast du
eine Vitamin D-Resistenz.
Das Problem ist weit verbreitet.
Hattest du eine (schwere) Infektion
in jüngster Zeit?

Subject: Aw: Vitamin D3 Spiegel geht einfach nicht hoch

Posted by [valesk](#) on Sun, 14 Aug 2022 09:09:29 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 08 August 2022 02:01
Wenn der Wert trotz
Supplementierung
niedrig bleibt, hast du
eine Vitamin D-Resistenz.
Das Problem ist weit verbreitet.
Hattest du eine (schwere) Infektion
in jüngster Zeit?
Wenn eine Vitamin D Resistenz bestünde, dann müsste der VitD gehalt im Blut ja deutlich
erhöht sein. Denn wenn die Zellen resistent gegenüber VitD sind können sie ja keines vom
Blut aufnehmen? :roll:

Subject: Aw: Vitamin D3 Spiegel geht einfach nicht hoch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 14 Aug 2022 09:36:21 GMT

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

valesk schrieb am Sun, 14 August 2022 11:09
Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 08 August
2022 02:01
Wenn der Wert trotz Supplementierung
niedrig bleibt, hast du
eine Vitamin D-Resistenz.
Das Problem ist weit verbreitet.
Hattest du eine (schwere) Infektion
in jüngster Zeit?
Wenn eine Vitamin D Resistenz bestünde, dann müsste der VitD gehalt im Blut ja deutlich

erhöht sein. Denn wenn die Zellen resistent gegenüber VitD sind können sie ja keines vom Blut aufnehmen? :roll:

Bei der Vitamin D Resistenz
ist das aktive Vitamin D (1,25) zu hoch.
Der (25-OH) Speicher jedoch zu niedrig.

Subject: Aw: Vitamin D3 Spiegel geht einfach nicht hoch
Posted by [mike](#) on Sun, 14 Aug 2022 09:51:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@remolan
Nimmst du es sublingual?

Oral wird von der Leber abgebaut

Oral wäre D2 besser... Oder eine Kalzium D2 Verbindung.. Wie calzitriol.. Jedoch bewirkt calzitriol in der 0.25 mcg dosis auch nur ca 25 ng/ml D3 im Blut... Das habe ich von Bekannten gesagt bekommen.. Blutwerte wurden mir gezeigt.

0.5 mcg calzitriol könnte vllt 40 ng/ml D3 bringen??
Da sind wir am experimentieren.

Jedoch über 60 ng/ml würde ich nie gehen wollen und rate auch davon ab... Das Blut wird zu dick und D3 lagert sich in Zellen ein und verursacht bei zuviel nur Probleme

Subject: Aw: Vitamin D3 Spiegel geht einfach nicht hoch
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 16 Aug 2022 01:04:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

D2 ist Gift. Calcium auch.
Siehe das Buch "Tod durch Calcium" :!:

https://www.amazon.de/Tod-durch-Calcium-Milchprodukten-Calcium-Erg%C3%A4nzungsmitteln/dp/3864457785/ref=sr_1_1?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2C5G8JHY9X4NS&keywords=tod+durch+calcium&qid=1660611832&srefix=tod+durch+calc%2Caps%2C1392&sr=8-1

Subject: Aw: Vitamin D3 Spiegel geht einfach nicht hoch

Posted by [Lovely](#) on Thu, 13 Oct 2022 18:02:03 GMT

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

spannend, dabei heißt es doch Vitamin D wäre der Immunbooster, inwieweit ist das weit verbreitet Norwood-packt-das-an?

Ich dachte es geht abei um einen hormonellen Stoffwechsel durch Sonnenlicht/D3

Ich hoffe, man darf hier Links reintun, fand soeben diesen Artikel darüber
vitamind.net/vitamin-d3/stoffwechsel/

Grüße

Subject: Aw: Vitamin D3 Spiegel geht einfach nicht hoch

Posted by [Biench](#) on Fri, 03 Oct 2025 07:33:45 GMT

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

mike. schrieb am So., 14 August 2022 11:51

@remolan

Nimmst du es sublingual?

Oral wird von der Leber abgebaut

Oral wäre D2 besser... Oder eine Kalzium D2 Verbindung.. Wie calzitriol.. Jedoch bewirkt calzitriol in der 0.25 mcg dosis auch nur ca 25 ng/ml D3 im Blut... Das habe ich von Bekannten gesagt bekommen.. Blutwerte wurden mir gezeigt.

0.5 mcg calzitriol könnte vllt 40 ng/ml D3 bringen??
Da sind wir am experimentieren.

Jedoch über 60 ng/ml würde ich nie gehen wollen und rate auch davon ab... Das Blut wird zu dick und D3 lagert sich in Zellen ein und verursacht bei zuviel nur Probleme

Dass D3 das Blut dick macht, wäre mir neu. Überlege mal, woher ein zu hoher Hämatokrit kommt. Sicher nicht durch D3

Subject: Aw: Vitamin D3 Spiegel geht einfach nicht hoch

Posted by [mike.](#) on Fri, 03 Oct 2025 07:52:08 GMT

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

Danke für die Korrektur :thumbup:

Ich habe das auch nochmal nachprüfen müssen

Zuviel D3 (Jenseits 60 ng/ml im Blut) ist wsl kein Problem.. jedoch sollte Kalzium im Auge behalten werden (hyperkalziamie)..src: grok

Subject: Aw: Vitamin D3 Spiegel geht einfach nicht hoch

Posted by [Biench](#) on Fri, 03 Oct 2025 10:25:20 GMT

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

mike. schrieb am Fr., 03 Oktober 2025 09:52Danke für die Korrektur :thumbup:

Ich habe das auch nochmal nachprüfen müssen

Zuviel D3 (Jenseits 60 ng/ml im Blut) ist wsl kein Problem.. jedoch sollte Kalzium im Auge behalten werden (hyperkalziamie)..src: grok

Und deshalb K2. Das bewirkt, dass das Kalzium in den Knochen eingelagert wird und nicht in den Gefäßen

Subject: Aw: Vitamin D3 Spiegel geht einfach nicht hoch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 03 Oct 2025 11:41:18 GMT

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

Wenn D3 nicht hoch geht,
liegt es meistens an einem Mangel
an Magnesium und/oder Bor.

Subject: Aw: Vitamin D3 Spiegel geht einfach nicht hoch

Posted by [chrisan](#) on Fri, 03 Oct 2025 12:07:08 GMT

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

und bestenfalls noch Magnesium hinzunehmen. Magnesium ist beteiligt an der Umwandlung und Aktivierung von Vitamin D

Subject: Aw: Vitamin D3 Spiegel geht einfach nicht hoch

Posted by [chrisan](#) on Fri, 03 Oct 2025 20:52:28 GMT

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

chrisan schrieb am Fr., 03 Oktober 2025 14:07 und bestenfalls noch Magnesium hinzunehmen.

Magnesium ist beteiligt an der Umwandlung und Aktivierung von Vitamin D

ach so, Mg wurde bereits hinzugezogen ... hatte ich übersehen, sorry

Subject: Aw: Vitamin D3 Spiegel geht einfach nicht hoch

Posted by [suitrecord](#) on Sat, 04 Oct 2025 02:51:25 GMT

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

Stimmt, absolut richtig – Viele merken erst nach einer Ergänzung, wie sehr es die Wirkung von Vitamin D unterstützt.
