Grundpfeiler der körperlichen und mentalen Gesundheit: **Vitamin D 3 und Tryptophan**

- Der deutsche Apotheker Uwe Gröber erwähnt in seinem Patientenratgeber zum Vitamin D3 folgende Bereiche, in denen D3 eine entscheidende vorbeugende Rolle spielt: Prävention im Mutterleib, Gesunde Knochen, Herzinfarkt und Schlaganfall, Diabetes, Multiple Sklerose, entzündliche Darmerkrankungen, Allergien und Asthma, Erkältungen und grippale Infekte, Krebs und allgemeine Sterblichkeit.
- Der entscheidende Satz für mich findet sich bei Dr. von Helden: „Zur Verhütung von Krebs ist ein Vitamin-D-Spiegel von mehr als 50 ng/ml anzustreben.“ (Seite 124) Dies deckt sich mit der Erkenntnis, dass bei einer Mutter Vitamin D3 erst ab einem Spiegel von ca. 45 ng/ml in der Muttermilch auftaucht. Das wäre also die physiologische Untergrenze.
- Ein guter Vitamin-D3-Spiegel bewegt sich also zwischen 50 - 90 ng/ml. Die meisten Labors haben jedoch Referenzbereiche von 20 - 40 ng/ml. Einige haben den unteren Wert auf 30 ng/ml angehoben. Kennen Sie Ihren Wert? Lassen Sie einmal ihren 25-OH-D Spiegel (die Speicherform von Vitamin D3) messen. Wenn er zu tief ist, dosieren Sie mit Hilfe der Formel bei von Helden auf.
- Eine gute Tagesdosis Vitamin D3 bewegt sich zwischen 5'000 - 7'000 I.E. (internationale Einheiten). Lassen Sie sich von den vielen Nullen nicht abschrecken, das ist eine Verschleierungstaktik der Pharma-Industrie: 1'000'000 I.E. = 20 mg D3. 10'000 I.E. sind also 0,2 mg D3; 5'000 I.E. = 0,1 mg D3.
- Zur Einnahme von Vitamin-D3 gehört unbedingt auch das fettlösliche Vitamin K2! Vitamin D3 erhöhen heisst u.a., dass man mehr Calcium aus dem Darm ins Blut aufnimmt. Bleibt es im Blut, erhöht dies das Risiko für Arteriosklerose, d.h. Herzinfarkt und Hirnschlag. K 2 baut das Calcium in die Knochen ein, wo es auch hingehört. Man findet es in tierischen Lebensmitteln wie Leber, Fleisch, Eigelb, und v.a. in fermentierten Lebensmitteln wie Käse, Kefir und Sauerkraut.
- Ansonsten ist 200 mcg K2 vor allem bei älteren Personen eine gute Tagesdosis. Es gibt auch Kombi-Produkte, z.B. 5'000 I.E. D3 kombiniert mit 200 mcg K2.

Literatur:

- Dr. med. Raimund von Helden. Gesund in sieben Tagen. Hygeia-Verlag 2015.
- Patientenratgeber Vitamin D. Die Heilkraft des Sonnenvitamins. WVG 2015.
- Bowles, Jeff T, Hochdosiert. Die wundersamen Auswirkungen extrem hoher Dosen von Vitamin D 3 dem Sonnenschein-Hormon. Mobiwell 2015.
- Réaume-Bleue, Kate. Vitamin K2 und das Calcium-Paradoxon. Kopp 2016.
- Patientenratgeber Vitamin K. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart 2016