

### Wie aktiviere ich Vitamin D 3 ?

- Mit Corona rückt Vitamin D in den Mittelpunkt wissenschaftlichen Interesses: **Vitamin D ist das Antibiotikum der Natur auch gegen Viren.** Vitamin D aktiviert und regiert Ihr Immunsystem. Es aktiviert **Interferone**, die Viren bekämpfen und das Tumorwachstum bremsen.
- Unter einem Serumspiegel von 45 ng/ml kommt Vitamin D nicht in die Muttermilch. Schwere Corona-Komplikationen treten bereits unter 30 ng/ml auf. Viele Schweizer laufen auch im Sommer mit einem Spiegel von 20-25 ng/ml herum. Kennen Sie Ihren Spiegel? Wenn nicht, lassen Sie ihn messen.
- Ein Mensch mit 70 kg kann einen **guten Spiegel von 60 ng/ml** mit 5'000 I.E. (internationale Einheiten) pro Tag, resp. ca. 40'000 I.U. (international units) pro Woche halten. Vitamin D ist ein Kalzium-Staubsauger: damit das vermehrt aufgenommene Kalzium in die Knochen und Zähne eingebaut wird, gehört das **Vitamin K 2** dazu. Findet man in Alpkäse und Alpbutter.
- Das Vitamin D zeigt sich in drei Formen. a) die Vorstufe von D3 wird in der Haut durch die UVB-Strahlen der Sonne gebildet. b) die Leber bildet die Speicherform 25-OH-D3, die im Blut gemessen wird. c) die Nieren aktivieren diese zum **1,25-OH-D3**. Diese aktive Form ist der **Dirigent**, der das bioelektrische Netzwerk der Kommunikation („Internet der Zellen“) via Kalziumionen dirigiert.
- **Bewegung, Sport und Muskelarbeit** aktiviert D3 zum aktiven Hormon. Desgleichen wirkt kalte Wasseranwendung, z.B. die **Kneipp-Kur**. Dr. von Helden rät nach dem warmen Duschen die einzelnen Körperteile je vier Sekunden mit **kalttem Wasser** abzuduschen (**Helden-Test**). Plus 17% an 1,25-OH-D3.
- Eine **Kalzium- und Phosphatüberlastung** beschleunigt die Alterung des Körpers und bremst die Aktivierung von Vitamin D. Zu viel Kalzium führt zur Verkalkung der Gefässe und des Gewebes. Bewegung verbraucht Kalzium und schaltet so die Vitamin-D-Aktivierung ein. Desgleichen schalten die künstlichen Phosphatzusätze in verarbeiteten Lebensmitteln (Fast Food) die Aktivierung von D3 aus.

#### Literatur:

- Raimund von Helden. Gesund mit der Kraft der Natur. riva Verlag. 4 Methoden, Ihr körpereigenes Vitamin D zu aktivieren. München 2020.
- Raimund von Helden. Gesund in sieben Tagen. Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie. Hygeia-Verlag. Dresden 2011.
- Jeff T. Bowles. Hochdosiert. Die wundersamen Auswirkungen extrem hoher Dosen von Vitamin D 3, dem Sonnenschein-Hormon. Mobiwell Verlag 2015.
- Réaume-Bleue, Kate. Vitamin K2 und das Calcium-Paradoxon. Kopp 2016.