



VITAMIN D

Viel mehr als nur das Sonnenvitamin
für gesunde Knochen

www.eaperformancecoaching.de

Was ist so besonders am **VITAMIN D?**

In den letzten Jahren wurden aufgrund der immer lauter werdenden Proteste zahlreicher Fachärzte die allgemeinen Empfehlungen für den täglichen Vitamin-D Bedarf deutlich erhöht. Nicht ohne guten Grund, denn Vitamin-D ist eines der zentralen Steuerhormone unseres Körpers. Inzwischen sind über 200 Gene bekannt, deren Aktivität direkt vom Vitamin-D Spiegel beeinflusst wird.

Ein Vitamin-D-Mangel führt nach und nach zum Herunterfahren vieler wichtiger Funktionen des voll aktiven Körpers.

Von der Evolution wurde Vitamin D ausgewählt, um den Wechsel der Körperfunktionen zwischen Winterschlaf und Sommeraktivität zentral zu steuern. Das passt jedoch nicht in die heutige Lebenssituation unserer Zivilisation. Die Anforderungen an den Lebensrhythmus der meisten Menschen sind losgelöst von Jahreszeiten. Was früher sinnvoll war, bereitet heute vielfältige Probleme. Ein zu geringer Vitamin-D-Spiegel senkt die Leistungsfähigkeit, Stresstoleranz und Widerstandskraft, ja er hat sogar negative Auswirkungen auf unsere Psyche.

Da der individuelle Bedarf an Vitamin-D unterschiedlich ist, bleiben allgemeine Empfehlungen hinter dem tatsächlichen Bedarf oft zurück. Nur eine individuelle Messung gibt Aufschluss darüber, wie dein persönlicher Vitamin-D-Bedarf tatsächlich ist und was Du tun kannst, um den Körper nicht ungewollt in den Winterschlaf-Modus zu manövrieren, sondern in einem aktiven Zustand zu halten.

VITAMIN-D-MANGEL IST WELTWEIT



Vitamin-D reguliert viele wichtige Körperfunktionen des aktiven Menschen. Es fördert das Wohlfühl, steigert die Leistungsfähigkeit, Widerstandskraft und Stresstoleranz.

Forschungsergebnisse zeigen, dass viele chronische Krankheiten in Verbindung mit Mangel an Vitamin-D stehen, dass ein optimaler Spiegel präventive Effekte hat und statistisch sogar die Lebenserwartung steigern kann. Eigentlich kann die Haut mit Hilfe der Sonne selbst große Mengen Vitamin-D produzieren. Tatsächlich gelingt es über 50% der Bevölkerung aber nicht, eine gute Eigenversorgung zu erreichen, u.a. weil Sonnenschutzfaktoren in Pflegemitteln die Synthese blockieren und viele sich tagsüber vorwiegend in Gebäuden aufhalten. Selbst in Gebieten mit hoher Sonneneinstrahlung ist daher ein Vitamin-D-Mangel häufig anzutreffen.

Kinder, Senioren & Menschen mit dunklerer Hautfarbe sind besonders häufig betroffen.

Regelmäßige Vitamin-D Testung und nachfolgende Optimierung ist aktive Gesundheitsvorsorge und eine sinnvolle Investition in das langfristige Wohlbefinden.

Für Leistungssportler ist Vitamin-D-Optimierung ein Baustein für maximale Leistungsfähigkeit. Ebenso beugt sie dem Risiko von Schäden aus intensiver Dauerbelastung des Körpers vor.

INDIVIDUELLEN BEDARF ERMITTELN

Regelmäßige Vitamin-D-Zufuhr, kann den Spiegel stabilisieren oder gezielt erhöhen. Der tatsächliche Bedarf ist individuell unterschiedlich. Daher gehört es zu einer guten Gesundheitsvorsorge, den Vitamin-D-Spiegel regelmäßig zu überprüfen und bei Bedarf zielgerichtet zu optimieren.

Neue Testmethoden ermöglichen es heute dem Apotheker, Arzt oder Therapeuten Ihren Vitamin-D-Spiegel direkt vor Ort zu bestimmen. Bereits nach kurzer Wartezeit ist umfassende Beratung möglich.

Fachliche Beratung und Begleitung ist wichtig, denn das Anheben eines erniedrigten Vitamin-D-Spiegels gelingt meist nicht mit den empfohlenen Standard-Dosierungen auf Vitamin-D-Präparaten.

Die regelmäßige Kontrolle des Vitamin-D-Spiegels ist wichtig für Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden & Prävention.

Beispiel:

Eine 90 kg schwere Person benötigt zusätzlich etwa 128.000 I.E. Vitamin D, um ihren Spiegel um etwa 10 ng/ml anzuheben.

Das entspricht in etwa dem Sonne tanken aus einem 14-tägigen Karibikurlaub oder der mehrwöchigen hochdosierten Gabe von Vitamin-D.

WIE FUNKTIONIERT DER VHC VITAMIN-D-TEST?

Vitamin-D-Bestimmungen konnten bisher nur im Fachlabor durchgeführt werden. Mit einem neu entwickelten, patentierten Verfahren kann dein Vitamin-D-Spiegel schnell und zuverlässig und im Prinzip überall aus nur einem Tropfen Blut bestimmt und quantifiziert werden.

Die Auswertung erfolgt innerhalb von 15 Minuten und ersetzt das Einsenden ins Labor. Du erfährst unmittelbar, auf welchem Niveau sich dein Vitamin-D-Spiegel befindet und wirst direkt professionell beraten.

- **Den Vitamin-D-Bedarf ausreichend über die Nahrung zu decken ist schwer.**
- **Die Eigenproduktion von Vitamin-D in der Haut mit Hilfe der Sonne ist in Europa meist zu gering.**

Muskelstärke und Sturzhäufigkeit, Ausdauerkraft, Knochendichte und Knochenbrüche, Osteoporose, Zahngesundheit, Krebs-Prävention, Auto-Immunkrankheiten, Rheumatoide Arthritis, Krebsrisiko, Augengesundheit (Macula Degeneration), Multiple Sklerose, Diabetes, Bluthochdruck, Praeklampsie (Schwangerschaftsintoxikation), HIV, Infektanfälligkeit, Antriebsschwäche, Wintermüdigkeit, Depression, psychische Störungen, Demenz, Autismus, Haarausfall, Übergewicht, graues Haar, ...

Regelmäßige Kontrolle des Vitamin-D-Status ist aktive, langfristige Gesundheitsvorsorge. Frühjahr & Herbst sind ideal für den Check-Up.

Klasse	Einstufung	Konzentrationsbereich
1	Akuter Vit-D Mangel	< 20 ng/ml 25-OH
2	Langfristiger Vit-D Mangel	21 - 30 ng/ml 25-OH
3	Ausreichende Versorgung	31 - 40 ng/ml 25-OH
4	Präventive Versorgung	41 - 60 ng/ml 25-OH
5	Sehr gute Versorgung	61 - 90 ng/ml 25-OH
6	Hohe Versorgung	> 90 ng/ml 25-OH

Besonders gefährdet für einen Vitamin-D-Mangel sind:

- **Menschen, die sich aufgrund ihres Alters und/oder ihres Berufs nur wenig bis gar nicht im Freien aufhalten oder aufhalten können.**
- **Menschen mit dunkler Hautfarbe, da das durch die Haut produzierte Sonnenschutzpigment Melanin die zur Vitamin-D-Produktion nötige Sonnenstrahlung absorbiert.**
- **Fettleibige Menschen, da Vitamin D fettlöslich ist und so im Stoffwechsel dauerhaft entzogen wird.**