

Vitamin D3

Der unterschätzte Schutzschild

Bisher galt Vitamin D3 vor allem als Knochenstärker. Neueste Studien zeigen aber: Vitamin D3 ist ein kraftvoller Schutzschild gegen Krebs, Herz-Kreislaufkrankungen und einer Reihe von anderen Krankheiten. Dazu zählen Psoriasis, Muskelschwäche, Rachitis, PMS, Rücken- und Knochenschmerzen, Knochenschwund, Bluthochdruck, Typ-I-Diabetes, Alzheimer, rheumatoider Arthritis, Depressionen, neurologische Erkrankungen sowie Störungen des Immunsystems (von der banalen Erkältung bis hin zur Multiplen Sklerose). Wer zu wenig Vitamin D3 bekommt wird auf Dauer krank.

Der Schlüssel für unsere Gesundheit

Einer Studie der Universität Oxford zufolge benötigen Genrezeptoren überall im Körper ausreichende Mengen an Vitamin D3, um die genannten Erkrankungen zu verhindern. Unsere Gene benötigen Vitamin D3, damit die Genexpression (Umsetzung der genetischen Information) normal funktionieren kann. Bei einem Mangel an Vitamin D3 kann es deshalb zu ernstesten Erkrankungen kommen. Der Grund, warum Vitamin D3 der Schlüssel für unsere Gesundheit ist, liegt also in unseren Genen.

Die vielfältigen Aufgaben von Vitamin D3

Welche Auswirkungen ein Vitamin D3 Mangel haben kann, sieht man deutlich daran, wofür Vitamin D3 in unserem Körper zuständig ist:

- zum Aufbau von Knochen, Gelenken, Zähnen
- zur Aufnahme von Calcium im Darm
- verringert Entzündungen im Körper
- für ein intaktes Immunsystem
- für das hormonelle Gleichgewicht
- für die Reduktion von oxidativem Stress
- für die Signalübertragung zwischen Zellen
- für innere Ruhe, Schlaf, Stressbelastbarkeit
- für Aufmerksamkeit, Lebensfreude

Vitamin D3 - das Sonnenvitamin

Vitamin D3 ist kein klassisches Vitamin. Denn der Großteil des Vitamin D3 Bedarfs (80-90%) sollte eigentlich vom Körper selbst in der Haut durch Sonneneinstrahlung (UVB-Strahlung) produziert werden. Ein wesentlich kleinerer Teil wird mit der Nahrung aufgenommen. Aber genau hier liegt das Problem.

Warum haben wir einen Vitamin D3-Mangel ?

Durch unseren modernen Lebensstil bekommt unser Körper die meiste Zeit des Jahres nur minimale Sonnenbestrahlung. Wer einen Beruf in geschlossenen Räumen ausübt und auf dem Weg zur und von der Arbeit die Haut mit Kleidung bedeckt, bekommt zu wenig Vitamin D3, auch während der Sommermonate. Computer und Fernseher haben die Menschen zu Stubenhockern gemacht. Zusätzlich wurde uns jahrzehntelang durch die ständige Panikmache eingeredet, dass wir die Sonne meiden sollten. Viele Personen, vor allem Frauen, gehen deshalb ohne Hautcreme mit Sonnenschutz gar nicht mehr aus dem Haus. Aber bereits ein Sonnenschutzfaktor 8 blockiert die Entstehung von Vitamin D3 in der Haut um 95%.

Unzureichende Aufnahme über die Nahrung

Vitamin D3 findet man vor allem in fettem Fisch, Lebertran, Innereien sowie in geringen Mengen in Milch, Eiern, Butter. Der Konsum von Milch, Eiern oder Butter, welche in unseren Breitengraden am häufigsten gegessen wird, ist jedoch zu gering.

Vitamin D3 stärkt die Knochen

Vitamin D3 spielt eine Schlüsselrolle im Stoffwechsel unserer Knochen, insbesondere beim Aufbau neuer Knochenmasse. Folglich kann ein Mangel an Vitamin D3 die Gefahr für Osteoporose und damit Knochenbrüchen verstärken.

Vitamin D3 schützt vor Diabetes

Vitamin D3 schützt die insulinproduzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse. Außerdem steigert es die Insulinempfindlichkeit. Mit Hilfe von Vitamin D3 kann also der Zucker viel schneller aus dem Blut in die Zellen transportiert werden. Insgesamt mindert es so das Risiko, an Diabetes zu erkranken.

Vitamin D3 aktiviert das Gehirn

Menschen mit einem hohen Spiegel an Vitamin D3 können sich besser konzentrieren, sind aufmerksamer und zeigen eine bessere Verarbeitungsgeschwindigkeit als Mangelpatienten. Zu diesem Schluss kommen Forscher der britischen Universität Manchester, die in einer europaweiten Studie 3000 Männer im Alter zwischen 40 und 79 Jahren untersucht hatten.

Wieviel Vitamin D3 benötigen wir ?

Die im Sommer aufgefüllten Vitamin D3 Speicher reichen zirka 2 Monate. Danach ist der Körper auf die Zufuhr aus der Nahrung oder auf Nahrungsergänzungen angewiesen. Ein Winterspaziergang genügt leider nicht. Nördlich des 42. Breitengrades steht die Sonne in den Wintermonaten einfach zu tief, um genügend UVB-Strahlen durchzulassen, die zur Bildung von Vitamin D3 notwendig wären.

Quelle und Herstellung von St. Helia SuperVitamin D3

Die Herstellung erfolgt auf natürliche biologische Weise rein mikrobiologisch und garantiert

gentechnikfrei, also auch für **vegane** Ernährungsweise geeignet.

Ein Bestandteil natürlicher Hefezellen wird mit UV-Licht bestrahlt und dabei entsteht Vitamin D3,

Abläufe und Endsubstanz sind also identisch wie in der menschlichen Haut!

Einnahme:

Wir empfehlen die ersten 10 Tage täglich je 10 Tropfen über den Tag verteilt und ab dem 11. Tag 1 – 2 Tropfen täglich.

Es sollte ab dem 11. Tag nicht höher als 5 Tropfen dosiert werden, da es ein fettlösliches Vitamin ist!