Vitamin D3, Vitamin K2 MK7, Folsäure, Magnesium, Vitamin A und Calcium

Bei dem Vitamin D gibt es zwei D-Vitamine, einmal das Vitamin D2 und dann das Vitamin D3.
Unser Körper braucht das Vitamin D3, dass Vitamin D2 muss in unserem Körper erst umgewandelt werden, um seine Wirkung zu entfalten. Verschiedene Studien haben auch gezeigt, dass sich D2 im Blut anders bindet und darum wahrscheinlich weniger effektiv ist, als Vitamin D2.
Das Vitamin D3 wird meist aus dem tierischen Produkt Lanolin (Wollwachs, Wollfett) gewonnen, einem Sekret aus den Talgdrüsen von Schafen, dass aus Wolle extrahiert wird.
Alternativ dazu kann Vitamin D3 auch aus einer bestimmten Flechtenart gewonnen werden, so dass für Veganer eine pflanzliche Vitamin-D3-Option existiert.

„Vitamin D ist nicht nur für die Knochen wichtig, sondern hat auch eine vielfältige Schutzwirkung und eine große Bedeutung für unser Immunsystem. Vitamin D wird in der Haut erzeugt, wenn diese ausreichend von der Sonne beschienen wird. Wichtig auch zu wissen, dass die Fähigkeit der Haut, Vitamin D zu bilden, mit zunehmenden Alter abnimmt. Die zu geringe Sonneneinstrahlung in hiesigen Breiten sorgt deshalb bei mehr als der Hälfte aller Deutschen für eine Mangelsituation bei Vitamin D. Mit der Nahrung kann Vitamin D leider nur wenig aufgenommen werden.
Jeder dem seine Gesundheit wichtig ist sollte einmal im Jahr, am besten im Winter, den Vitamin D Status ermitteln lassen. Denn wie gesagt, eine gute Vitamin D Versorgung, zahlt sich in jeder Hinsicht aus. Der Befund zeigt schnell, ob sich der Wert im günstigen Bereich befindet. Aber Achtung, viele Labors beurteilen noch immer erst Werte unter 20 ng/ml als Vitamin D-Mangel. Diese Einschätzung gilt als überholt.

In den letzten Jahren haben viele wissenschaftliche Untersuchungen ergeben, dass Werte von MINDESTENS 30 ng/ml wünschenswert sind, um diverse Gesundheitsrisiken zu vermeiden. Präventionsexperten wie Prof. Spitz setzen die Untergrenze für eine ausreichende Versorgung bei 40 ng/ml an. Nach den in neuerer Zeit am häufigsten vertretenen Meinungen, sind Werte zwischen 40 und 80 ng/ml optimal. Teilweise werden in Untersuchungen gar höhere Werte als noch günstiger eingestuft.

Falls man eine Unterversorgung sieht, kann man in der Folge, mit zwischenzeitlich preiswert erhältlichen Nahrungsergänzungen ganz einfach für Abhilfe sorgen, denn mit der Nahrung kann Vitamin D nur geringfügig aufgenommen werden. Ein Produkt mit bester Bio-Verfügbarkeit und ganz hervorragendem Preis/Leistungsverhältnis ist bspw. das Vitamin D3 Öl von Dr. Jacobs“
Quelle: Topfruits

Hier bekommt Ihr das Vitamin D 3 Öl von Dr. Jacobs

Diese Vitamin Öl von Dr. Jacobs nehme ich auch und bin damit sehr zufrieden.

Nicht nur die die zentrale Funktion für den Kalzium- und Knochenstoffwechsel, sondern auch deutliche antioxidative und antientzündliche Effekte von Vitamin D3 sind zwischenzeitlich bekannt.
Neuere Studien belegen die Schlüsselfunktion von Vitamin D in der Krebsprävention, aber auch einen Zusatznutzen in der Therapie. Durch eine Vitamin D3 Zufuhr von 1000 IE konnte das Risiko für ein Kolonkarzinom auf die Hälfte gesenkt werden. Durch die tägliche Einnahme von 2000 IE konnte das Risiko sogar auf ein Drittel gesenkt werden! Weiterhin sah man, dass Vitamin D3 in ähnlicher Weise auch im Zusammenhang mit anderen Krebsarten eine Rolle spielen kann, insbesondere auch bei hormonabhängigen Krebsarten.
Quelle: Deutsche Zeitschrift für Onkologie 03-2010

Außerdem ist ausreichend Vitamin D3 unbedingt notwendig um Herz-Kreislauf-Erkrankungen, MS, degenerativen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises und entzündlichen Darmerkrankungen vorzubeugen.

Cofaktoren – Faktoren, die sich ergänzen
Zusätzlich zu Vitamin D3-Öl-Tropfen solltet Ihr auf eine ausreichende Versorgung mit dem Vitamin K2 MK7-Öl-Tropfen, Folsäure-800 µg, Magnesium, Vitamin A und Calcium achten. Vitamin A und Calcium sind sehr einfach über die Ernährung zuzuführen.

Ich nehme zu diesen Nahrungsergänzungsmitteln noch zusätzlich Vitamin B12-1000mcg-Lutschtabletten. Die Tabletten lege ich mir unter die Zunge, wo sie sich dann ganz langsam auflösen und über die Mundschleimhaut direkt aufgenommen werden.

Die bekommt Ihr hier: Vitamin B12 Lutschtabletten

Vitamin K2 sorgt für die Verwertung von Calcium, welches durch Vitamin-D3-Präparate verstärkt aufgenommen wird, und Magnesium ist notwendig für die Umwandlung von Vitamin D3 in seine aktiven Formen. Folsäure unterstützt und ergänzt Vitamin D3.

Im Zusammenhang mit einer effektiven Kalziumversorgung der Knochen ist nicht nur ausreichend Vitamin D3 notwendig, sondern auch Vitamin K2. Im Gegensatz zu Vitamin D3, welches sich nur geringfügig in Lebensmitteln findet sind Menschen die sich mit ausreichend Pflanzenkost bzw. Salate und Gemüse ernähren, meist auch ausreichend mit Vitamin K1 versorgt, da man Vitamin K1 gut mit der Nahrung (grünes Blattgemüse) aufnehmen kann.

Früchte, Getreide, Nüsse, Fleisch und Molkereiprodukte enthalten nur SEHR wenig Vitamin K2.
Im Folgenden einige gute Vitamin K Quellen, die man demzufolge in Verbindung mit einer Vitamin D3 Substitution unbedingt auf dem Speisezettel berücksichtigen sollte.

Im Folgenden eine gute Vitamin K2 Quelle
Weisskohl liefert – aufgrund seines Gehalts an Mikroorganismen – Vitamin K2, wenn er in Form von Sauerkraut verzehrt wird. Weisskohl enthält zudem grosse Mengen anderer gesunder Mikronährstoffe, weshalb er sogar medizinisch angewendet wird.

Im Folgenden einige gute Vitamin K1 Quellen
Vitamin K1 kommt hauptsächlich in den Blättern verschiedener Grünpflanzen vor und in Drinks aus Graspulver wie Weizengras, Kamutgras, Gerstengras, Dinkelgras oder auch eine Kombination aus verschiedenen Gräsern und Kräutern werden als Drinks zubereitet und enthalten viel Vitamin K.

• Rote Beete Blätter: Die meisten Menschen wissen gar nicht, dass die Blätter der Roten Bete auch als grünes Blattgemüse gelten. Dabei enthalten sie weitaus mehr Mineral- und Nährstoffe als die Knolle. In den Blättern der Roten Bete ist sogar 2000mal mehr Vitamin K1 zu finden als in der Knolle.

• Kohl: Grünkohl enthält von allen Gemüsearten das meiste Vitamin K1. Aber auch andere Kohlarten wie Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl oder Weisskohl enthalten sehr viel Vitamin K1.

• Petersilie: Auch Kräuter wie Petersilie und Schnittlauch enthalten viel Vitamin K. In Petersilie ist eine ganze Reihe wichtiger Vitamine zu finden, so dass sie mancher Nahrungsergänzung Konkurrenz macht.

• Avocado: Die Avocado enthält nicht nur interessante Vitamin-K-Mengen, sondern versorgt ausserdem mit wertvollen Fetten, die für die Resorption des fettlöslichen Vitamins vonnöten sind. In Gegenwart der Avocado werden natürlich auch viele andere fettlösliche Stoffe, wie Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Alpha- und Beta-Carotin, Lutein, Lycopin, Zeaxanthin oder auch Calcium besser resorbiert.

Lebensmittel mit hohem Menachinongehalt (Vitamin K)
Blumenkohl, Broccoli, Bohnen, Chinakohl, Fenchel, Grünkohl,

Hühnereier, Kräuterbutter, Mohrrüben, Porree, Roggenkeim, Rosenkohl, Soja, Spinat und Zwiebeln.

Besonderheiten beim Vitamin K
Vitamin K ist fettlöslich, was bedeutet das Vitamin K zusammen mit Fetten oder Ölen verzehrt werden sollte um gut aufgenommen zu werden. Dies sollte man bei der Zubereitung bedenken.

Vitamin K ist NICHT hitzeempfindlich und der Gehalt an Vitamin K in Gemüsen nimmt sogar leicht zu beim Kochen.

Vitamin K ist nicht gleich Vitamin K
Nach Anzahl der Isopreneinheiten
(Terpene gehören chemisch betrachtet zu Kohlenstoff-Wasserstoffverbindungen und zeigen eine enorm große Vielfalt. Davon abgewandelte Moleküle werden als Terpenoide bezeichnet. Sie leiten sich alle von dem Molekül Isopren ab, welches immer 5 Kohlenstoffatome besitzt)
liegt Menachinon in sogenannten MK-Formen (MK0 – MK13) vor. Die verschiedenen MK-Formen besitzen eine unterschiedliche biologische Wirksamkeit.

Für uns hier sind nur die Vitamine K1 und K2 von Bedeutung
Vitamin K1 (Phylloquinon/Phyllochinon) kommt in den grünen Blättern verschiedener Gemüse vor.
Vitamin K2 MK4 ist ein synthetisch (im Labor) hergestelltes Vitamin K2 z.B.: in Nahrungsergänzungsmitteln.
Vitamin K2 MK7 (Menaquinon/Menachinon) wird von Mikroorganismen (Bakterien) gebildet und ist die bessere Alternative zu K2 MK4.

Empfehlungseinnahme für das Vitamin-K2-:

- 100 µg Vitamin K2 bei bis zu 2.500 IE Vitamin D pro Tag
- 200 µg Vitamin K2 bei Vitamin-D-Dosen über 2.500 IE pro Tag

Individuelle Dosierung von Vitamin K2: 2 – 3 µg Vitamin K2 pro Kilogramm Körpergewicht.

Wirkung von Vitamin K, Vitamin D3, Magnesium, Folsäure,

Vitamin A und Calcium

– Vitamin K-Status kann sich verringern, wenn Vitamin A und E in hoher Dosierung eingenommen wird
– Vitamin K1 reguliert die Blutgerinnung
– Vitamin K1 spielt eine Rolle in der Gehirnfunktion
– Vitamin K1 und K2 reguliert Calciumspiegel im Blut
– Vitamin K1, K2, D3, Magnesium, Folsäure, Vitamin A und Calcium gegen Osteoporose
– Vitamin K2 und D3 gegen Herzerkrankungen
– Vitamin K2 verhindert Plaque
– Vitamin K2 macht Verkalkung rückgängig
– Vitamin K2 tötet Leukämiezellen
– Vitamin K2 beugt Leberkrebs vor
– Vitamin K2 senkt Sterberisiko
– Vitamin K2 für Veganer
– Vitamin K2 gegen Arteriosklerose
– Vitamin K2 besitzt entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften
– Vitamin K2 kann Entzündungen in den Gelenken hemmen
– Vitamin K2 hält unsere Gefäße sauber für einen gesunden Blutfluß

Bedarf eines Erwachsenen an Vitamin K:

Vitamin-K-Form	Bedarf minimal*	Bedarf optimal geschätzt*
K1	70 µg	150 – 200 µg
K2	45 µg	120 – 200 µg

Bedarf eines Erwachsenen an Vitamin D3:

Alter	IE/Tag	µg/Tag
Säuglinge (0 bis unter 12 Monate)	400	10
Kinder (1 bis unter 15 Jahre)	800	20
Jugendliche und Erwachsene (15 bis unter 65 Jahre)	800	20
Erwachsene ab 65 Jahre	800	20
Schwangere	800	20
Stillende	800	20

Vitamin D3 Werte

Wert ng/ml	Wert nmol/l*	Interpretation
< 20	< 50	Vitamin-D-Mangel
20 – 30	50 – 75	Unterversorgung
30 – 60	75 – 150	Gute Normalwerte
60 – 90	150 -225	Hohe Werte
90-150	225 – 374	Überversorgung
> 150	> 374	Vitamin-D-Vergiftung

K. Schoefer, Dorfstr.4, 26345 Bockhorn, Tel.: 04456/899 58 45
www. gesundheits-und-ernaehrungs-trainer.de, Mail: gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de

Gesundheits- und Ernährungsberatung
Aus Liebe zu dir!

Was wird täglich an Vitamin D gebraucht

	Ermittelter Bedarf (IE)
Sonne	10.000 IE (ermittelt durch Äquivalent zu Präparaten)
Therapie	7.000 – 8.000 IE (statistischer Wert)
Erhaltungsdosis	3.000 – 4.000 IE

Wieviel Vitamin D muss täglich zugeführt werden, um den Zielwert zu erhalten

Zielwert	Erhaltungsdosis Vitamin D3
20 ng/ml	800 IE
30 ng/ml	2000 – 3000 IE
40 ng/ml	4000 IE

K. Schoefer, Dorfstr.4, 26345 Bockhorn, Tel.: 04456/899 58 45
www. gesundheits-und-ernaehrungs-trainer.de, Mail: gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de

Diese hier angegebenen Tabellen zeigen die offiziellen Werte auf. Es kann jedoch sehr unterschiedlich sein, wieviel Vitamin D zugeführt werden muss. Nach Dr. von Helden
Gesund in 7 Tagen von Dr. von Helden
braucht ein niedriger Vitamin D3 Spiegel eine hohe Eingangsdosis. Dazu lest bitte sein Buch, die 14,80 Euro lohnen sich. Ich selber habe mir dieses Buch gekauft und auch schon viele Male verschenkt, selbst an praktizierende Ärzte. Seine Neuerscheinung ist ebenfalls überaus lesenswert.
Nicht nur Osteoporose braucht Vitamin D
Dort geht es nicht nur um Osteoporose. In diesem Buch wird auch herausgestellt, wo wir überall Vitamin D3 im Körper brauchen. Das Zusammenspiel von Vitamin D3 mit seinen Cofaktoren, wird hier sehr verständlich beschrieben. In diesen beiden Büchern lese ich ständig.

Vollwerternährung

Mit einer regionalen und saisonalen Vollwerternährung könnt Ihr viel für einen ausreichenden Vitalstoffhaushalt tun. In einem meiner nächsten Blogbeiträge werde ich Euch einen Vollwert-Ernährungstag bzw. Vollwert-Ernährungswoche aufzeigen. Alles was zu einer gesunden Lebensweise werde ich Euch in dem Blogbeitrag erzählen.

Quellen:

• Dr. von Helden, Gesund in sieben Tagen, ISBN 978-3-939865-12-4
• Dr. von Helden, Osteoporose, ISBN 978-3-939865-14-8
• www.topfruits.de
• Deutsche Zeitschrift für Onkologie 03-2010
• Vitamin D3 und Vitamin K2, ISBN-13: 978-3734778872
• Josef Pies, Vitamin K2, ISBN-13: 978-3867311021

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II

Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung