

E-BOOK
Vitamin D



Foto: tonktiti - Adobe Stock

VON: GINA HOFFMANN, HEILPRAKTIKERIN

Jede Zelle deines Körpers besitzt Vitamin D-Rezeptoren. Das "Sonnenhormon" ist beteiligt an vielen Stoffwechselprozessen.

Eine gute Versorgung mit Vitamin D eine wichtige Basis für deine **körperliche und psychische Gesundheit.**

In diesem e-Book erfährst du, wie die Vitamin D Produktion in deinem Körper abläuft und warum du den Bedarf nicht allein über die Ernährung decken kannst.

Du erhältst eine **Schritt-für-Schritt-Anleitung**, wie du deinen Vitamin D Speicher füllen und einen gesunden Spiegel halten kannst.

Mit den besten Wünschen für ein gesundes Leben

Gina

A photograph of two hands, one from the left and one from the right, positioned to form a heart shape. The hands are silhouetted against a bright, warm sunset sky. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare effect that illuminates the scene. The background shows a calm body of water and a distant shoreline with trees. The overall mood is peaceful and romantic.

Vitamin D

DAS SONNENVITAMIN



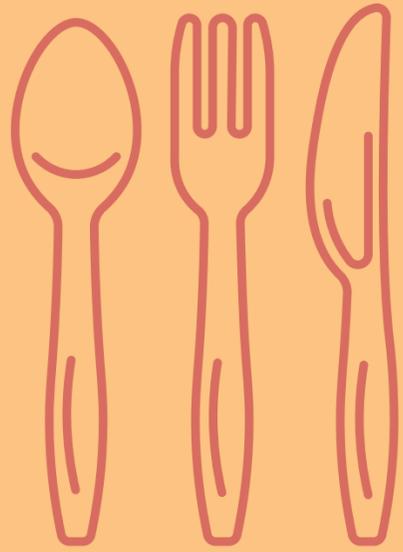
VITAMIN D - *Fakten*

1. Vitamin D ist eigentlich gar kein Vitamin, sondern ein **Hormon**
2. Nur etwa 10-20% unseres Vitamin D Bedarfs können wir über unsere **Ernährung** decken.
3. 80-90% des Bedarfs muss der Körper selbst mithilfe der UVB Strahlung **aus dem Sonnenlicht** herstellen.



VITAMIN D - *Fakten*

4. An der Herstellung von Vitamin D sind **Haut, Darm, Leber und Nieren** beteiligt. Die Gesundheit dieser Organe ist daher Voraussetzung.
5. Es ist an vielen Körperfunktionen beteiligt und spielt eine wichtige Rolle für deine **körperliche und psychische Gesundheit**.
6. Vitamin D ist der **häufigste pathologische Laborwert** in Deutschland.



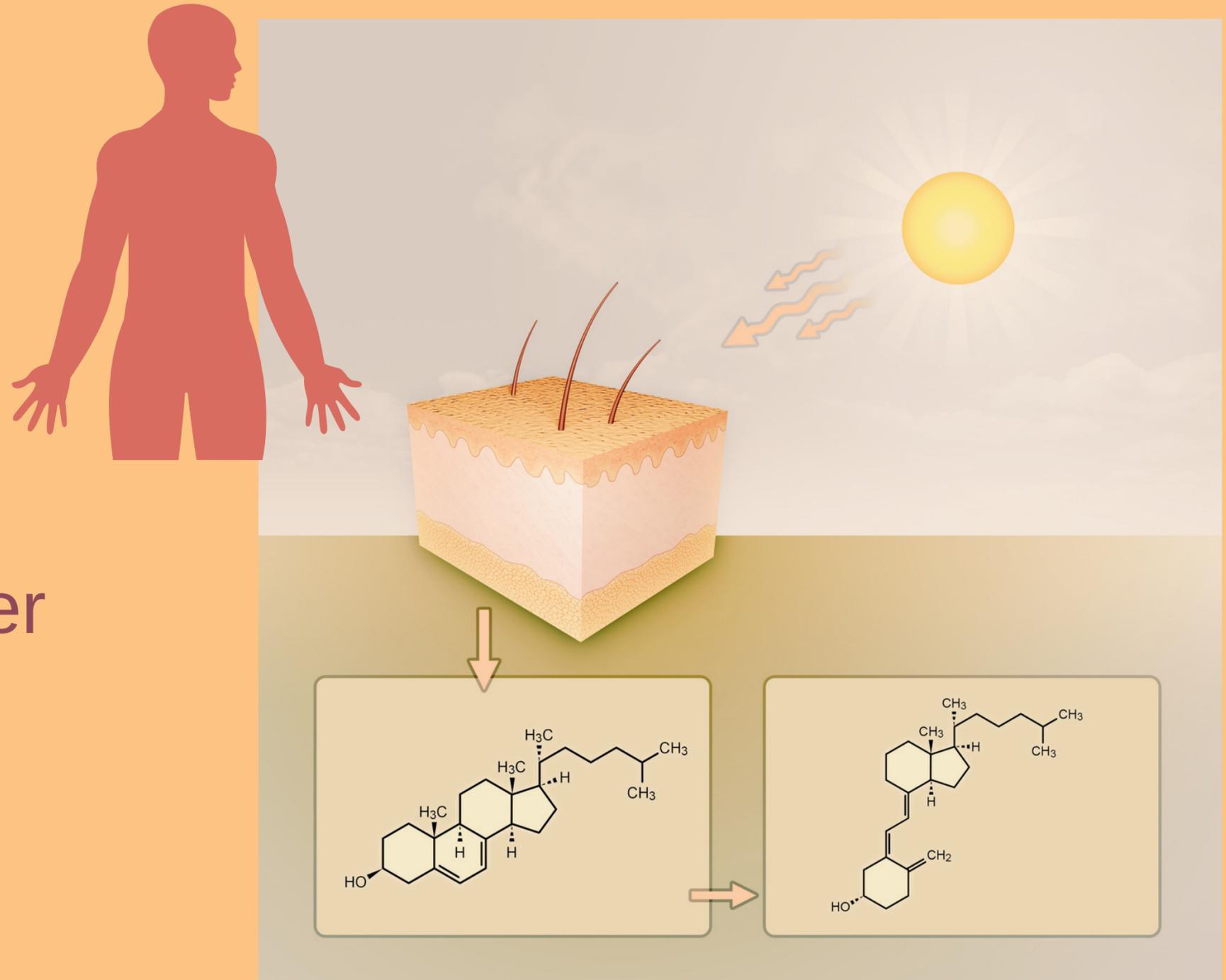
NAHRUNGSMITTEL

10-20% des Vitamin D-Bedarfs kannst du über die Ernährung decken. Besonders reichhaltig an Vitamin D sind:

- Fettreicher Fisch
- Avocado
- Pilze
- Hühnerei
- Milchprodukte
- Leber
- Haferflocken
- Süßkartoffeln

PRODUKTION IM Körper

80-90% des Bedarfs an
Vitamin D bildet der Körper
selbst mit Hilfe der UVB-
Strahlung aus dem
Sonnenlicht





VORAUSSSETZUNGEN

für die Vitamin D *Produktion*

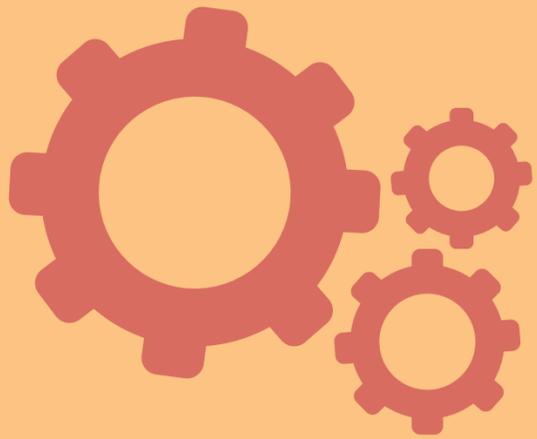
1. Vitamin D wird in mehreren Umwandlungsschritten in **Haut, Darm, Leber und Nieren** gebildet. Die Gesundheit dieser Organe ist daher Voraussetzung.
2. Die Sonnenstrahlen müssen möglichst **senkrecht** auf die Haut treffen. Das geht nur um die **Mittagszeit** und nur im **Sommer**.



VORAUSSSETZUNGEN

für die Vitamin D *Produktion*

3. Es muss eine relativ große Hautfläche bestrahlt werden. Z.b. mindestens Oberkörper und Gesicht und die Haut muss **unbekleidet** und **frei von Sonnenschutzmitteln** sein. Auch Fensterglas lässt keine UVB-Strahlung durch.
4. Je dunkler die **Hautfarbe**, desto mehr Sonnenbestrahlung ist nötig, um genügend Vitamin D zu bilden.



VITAMIN D

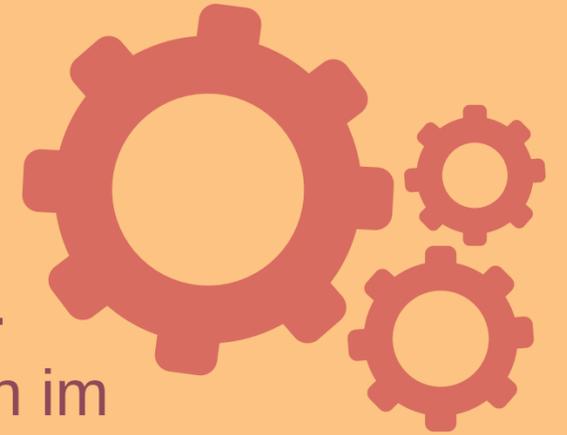
ist wichtig für viele *Körpersysteme*

- Muskeln
- Knochen & Zähne
- Immunsystem
- Nerven & Psyche
- Hormone

Immunsystem



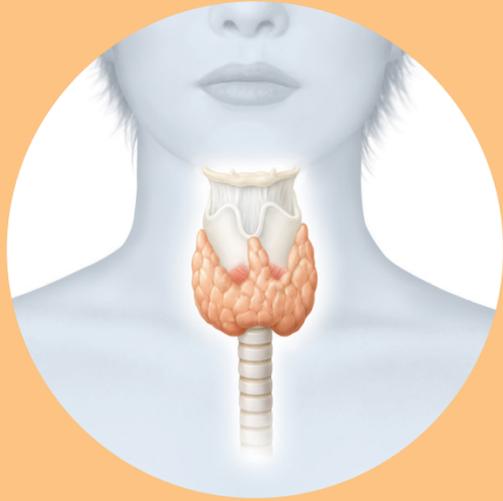
Das Immunsystem benötigt für eine normale Funktion Vitamin D. Es ist unter anderem an der Bildung von bestimmten Substanzen im Körper beteiligt, die der **Abwehr von Krankheitserregern** dienen. Es spielt auch eine Rolle bei der Regulation antientzündlicher Prozesse. Das Risiko von **Autoimmunerkrankungen** wie Multiple Sklerose und **Krebserkrankungen** ist bei einem Vitamin D Mangel erhöht.



Knochen / Zähne

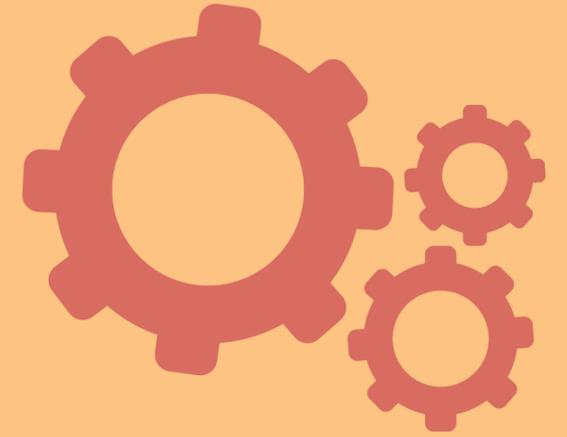


Calcium ist ein Baustein von Knochen und Zähnen. Damit im Darm Calcium aus der Nahrung resorbiert werden kann, benötigt der Körper Vitamin D. An der Entstehung einer **Osteoporose** ist nicht selten ein jahrelanger Vitamin D Mangel beteiligt.



Hormonsystem

Der Körper benötigt Vitamin D zur Regulierung von Insulin, Schilddrüsen- und Nebenschilddrüsenhormonen.

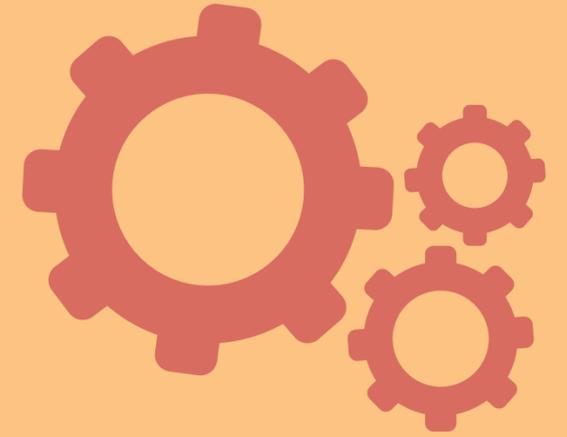


Muskeln

Jede einzelne Muskelzelle in deinem Körper hat einen Vitamin D Rezeptor. Für eine gesunde Muskelfunktion ist ein ausreichender Vitamin D Spiegel notwendig. Muskelschwäche und -schmerzen sind mögliche Zeichen eines Vitamin D Mangels.



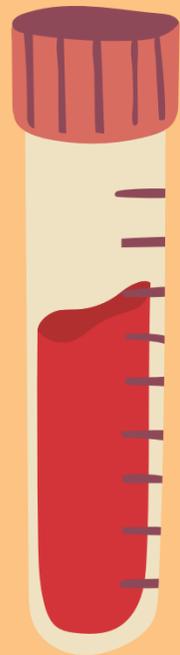
Nervensystem



Schutz und Neubildung von Nervenzellen und die Fähigkeit Neurotransmitter wie Dopamin und Serotonin im Gehirn zu regulieren. Daher ist es für dein **psychisches Wohlbefinden** von entscheidender Bedeutung. Ein Mangel erhöht das Risiko für Angstzustände, **Depressionen**, Demenz, Alzheimer, Autismus, Schizophrenie und andere neurologische Erkrankungen.

Vitamin D

TESTEN & BEDARF ERRECHNEN



VITAMIN D *Testung*

Du kannst deinen Vitamin D Spiegel beim Hausarzt bestimmen lassen. Der Bluttest kostet **ca. 25-30€** und wird von der gesetzlichen Krankenkasse leider meist nicht übernommen.



VITAMIN D *Selbsttest*

Es gibt mittlerweile sehr gute Selbsttests zur Vitamin D Bestimmung zuhause. Dafür werden nur **einige Tropfen Blut aus der Fingerkuppe** benötigt.

Ich kann dir den "**SmarTest® Vitamin D (Home)**" von Preventis empfehlen. Damit kannst du das Ergebnis nach 15 Minuten direkt mit deinem Smartphone ablesen.

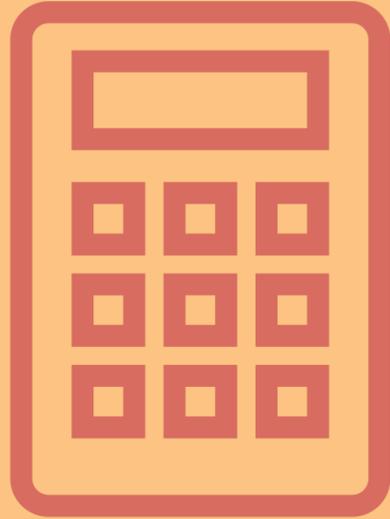




VITAMIN D Bedarf

Studien zufolge beträgt der optimale Vitamin D Spiegel **40-90ng/ml** Blut.

Bei einem Mangel empfehle ich zunächst den Speicher zu füllen und im Anschluss eine Erhaltungsdosis einzunehmen. Die Dosierung ist abhängig vom **Körpergewicht**.



VITAMIN D *Rechner*

Unter dem nachfolgenden Link findest du eine Tabelle, mit der du deine individuelle Dosierung errechnen kannst. *(Beachte, dass du den Rechner am PC öffnen musst, damit er funktioniert.)*

[Vitamin D Rechner](#)

A photograph of two hands, one from the left and one from the right, positioned to form a heart shape. The hands are silhouetted against a bright, warm sunset sky. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare effect that illuminates the scene. The background shows a calm body of water and a distant shoreline with trees. The overall mood is peaceful and romantic.

Vitamin D

SUPPLEMENTIEREN



WAS IST ZU BEACHTEN

BEI DER *Supplementierung*

Es gibt Präparate in Tropfen-, Tabletten oder Kapselform. Da Vitamin D ein fettlösliches Vitamin ist und dementsprechend im Darm nur in Verbindung mit Fett bzw. Öl ins Blut aufgenommen werden kann, sollten die Präparate **zum Essen** eingenommen werden. Außerdem ist es ratsam parallel die **Cofaktoren Vitamin K2 und Magnesium** (und ggf. Vitamin A) zu supplementieren, damit das Vitamin D im Körper richtig wirken kann.



Produkt *Empfehlungen*

Nachfolgend möchte ich dir die Präparate vorstellen, mit denen ich in meiner Praxis arbeite und mit denen ich **gute Erfahrungen** gemacht habe.

Wenn du über die Links in diesem e-Book bestellst, erhalte ich dafür eine kleine Provision. Ich danke dir von Herzen, wenn du auf diese Weise meine Arbeit unterstützt.



VITAMIN D Tropfen

Die Tropfen enthalten bereits die **Cofaktoren Vitamin K2 und A**. Vitamin D und A schützen nachweislich vor Erkältungen und müssen in einem ausgewogenen Verhältnis im Körper vorhanden sein, damit sie sich gegenseitig in ihrer Wirkung unterstützen können. Pro Tropfen enthält das Präparat **1.000 i.E.** Vitamin D.

Link zum Bestellen:

[Shop Tisso](#)

*Du erhältst €5,50 Rabatt auf deine Bestellung mit dem
Gutscheincode: **GinaHoffmann***



PRO VITA
D3 ÖL FORTE



SIEBENSALZ *Magnesium*

Zu den Tropfen und allgemein empfehle ich die *Siebensalz Magnesium* Kapseln von Biogena.

Es gibt für mich kein besseres Magnesiumpräparat. Es ist gut verträglich und da 7 verschiedene Magnesiumsalze enthalten sind, hat es eine hohe Bioverfügbarkeit. Es sollten 2-3 Kapseln über den Tag verteilt und unabhängig von den Mahlzeiten eingenommen werden.

Link zum Bestellen:
[Shop Biogena](#)



SIEBENSALZ
MAGNESIUM



Foto: tonktiti - Adobe Stock

Ende

Ich hoffe dir hat mein e-Book gefallen und du kannst
die Informationen hieraus für dich nutzen.

Gina Hoffmann, Heilpraktikerin

www.pranapraxis.de

kontakt@pranapraxis.de

  /@pranapraxis