

Ulrike Förster

Die Natur als Apotheke

Vitamin D3 Das Sonnenvitamin



www.dienaturalsapotheke.de

Vorwort

In der Familie in der ich aufwuchs, hatten Gartenkräuter, Wildkräuter und vieles was die Natur anbot einen hohen Stellenwert.

Wir streiften durch Wälder und Wiesen und der Nutzgarten meiner Mutter konnte sich sehen lassen!

In den vielen Jahren, auf die ich zurückblicken kann, durfte ich allerhand Heilerfolge durch die „Apotheke der Natur“ miterleben und so begleitet mich dieses sehr interessante weite Feld schon geraume Zeit.

Daraus wuchs eine große Freude, derartige Erfahrungen und gesammeltes Wissen an Interessierte weiterzugeben.

Möge es viele Menschen inspirieren!



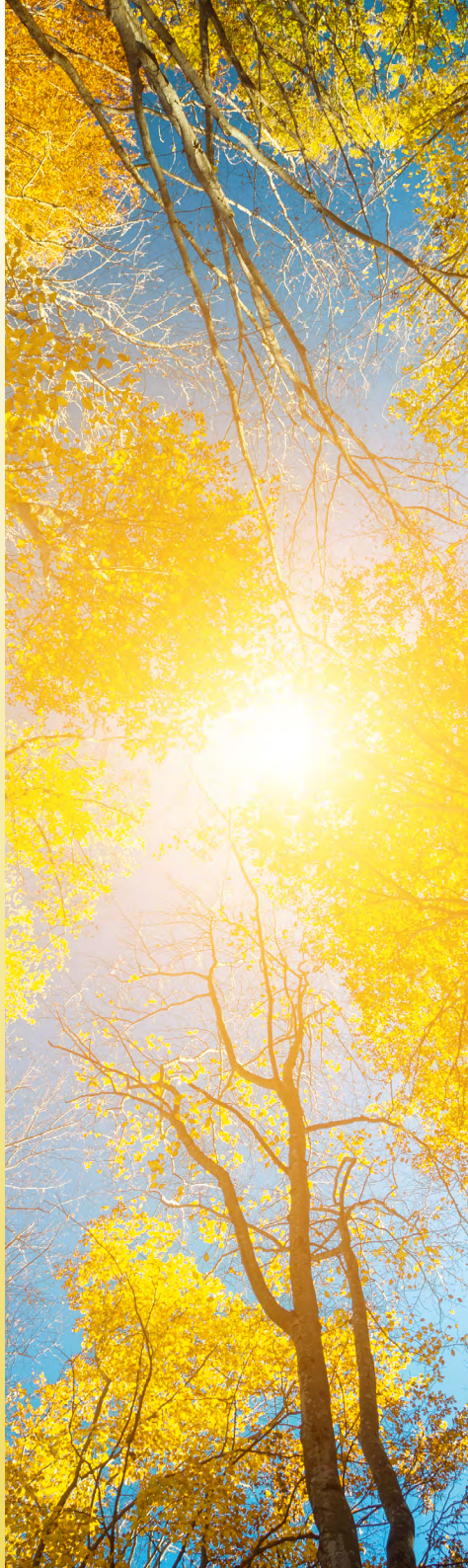
Ulrike Förster



Hinweis:

Alle QR-Codes sind interaktiv!

Einfach mit der Maus oder
mit dem Finger anklicken!



Vitamin D3 (Calciferol)

Die Bedeutung des sogenannten Sonnenvitamins D3 für unsere Gesundheit ist zum Glück vielen inzwischen bekannt. Seine gesundheitlichen Erfolge haben sich in den vergangenen Jahren weit herumgesprochen. Bei all den Warnungen und auch Verwirrungen ist tiefere Recherche gefragt und ebenso das Vertrauen in die eigene, innere Stimme.

Es beginnt ja schon damit, dass es sich bei Vitamin D3 eigentlich um ein Hormon handelt, welches wiederum mit unterschiedlichen Titeln bezeichnet wird.

Vorsicht auch bei den Testergebnissen, denn es werden zur gänzlichen Verwirrung zwei unterschiedliche Maßeinheiten angewandt:

Entweder ng/ml oder nmol/l. Das heisst: 1ng/ml entspricht 2,5 nmol/l

Bei Nebenwirkungen, die in seltenen Fällen beobachtet werden, handelt es sich vielmehr um Symptome, die durch einen Mangel wichtiger Co-Faktoren hervorgerufen werden.

Zur optimalen und beeindruckenden Wirkungsweise des Vitamin D3 benötigt unser Körper weitere Vitamine und Mineralstoffe, eben diese sogenannten Co-Faktoren. In dieser Verbindung kann sich Vitamin D3 in seiner ganzen Bandbreite entfalten.

Diese sind:

 Vitamin B2

 Vitamin B3

 Magnesium

 außerdem spielen Bor, Zink, Vitamin A, Vitamin K2 und Phosphor eine Rolle.

So ist festzuhalten: **Eine Vitamin D3-Toxizität gibt es tatsächlich nicht!**

Es ist wichtig, auch auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin K2 zu achten, denn erst durch das Vitamin K2-abhängige Protein Osteocalcin kann Calcium in die Knochenmatrix eingebaut werden, was dann die Knochendichte erhöht.

**Magnesium, Calcium,
K2 und D3**

www.selbstheilung-online.de



Wie genügend Vitamin D3 in unseren Körper kommt. Was trägt das Sonnenlicht bei?

Vitamin D3, auch das Super-Vitamin genannt, brauchen wir für unsere Gesundheit wie die Luft zum Atmen!

Unter den D Vitaminen hat D3 eine Sonderstellung, denn in seiner aktiven Form ist es ebenfalls ein Hormon.

Es wird sowohl über die Nahrung, als auch mithilfe des UVB Lichts in unserem Körper gebildet.

Jedoch ist eine ausreichende Aufnahme auf diese Weise nahezu unmöglich.

In unseren Breitengraden gelingt es nicht, über die Sonneneinstrahlung unseren D3-Spiegel optimal anzuheben. In den Wintermonaten steht die Sonne zu niedrig (weniger als 45°) und selbst im Hochsommer kommt es auf die Tageszeit an.

Wer kann sich schon täglich in der Mittagszeit ein ausgedehntes Sonnenbad, am besten ganz ohne Kleidung ermöglichen?

Testen lässt sich das ganz einfach so:

Stellt man sich bei Sonnenschein mit dem Rücken zur Sonne und der Schatten ist länger als man selbst, ist der Sonnenstand zu niedrig und eine Vitamin D3 Produktion somit nicht möglich!

Und dann ist da noch die weit verbreitete Angst vor Sonneneinstrahlung im Allgemeinen, gepaart mit den Interessen der Hersteller von Sonnen-Blockern und vieles mehr.



Wirkstoffe
Vitamin D3 mit K2
www.selbstheilung-online.de



Vitamin D3 und sein Anteil durch natürliche Nahrung

Über die natürliche Nahrung lässt sich ebenfalls ein kleiner Teil an Vitamin D aufnehmen. So sind neben Lebertran, vor allem Fischarten wie Makrele, Sardinen, Hering und Aal zu nennen.

Pilze sind empfehlenswert, wobei der Steinpilz den höchsten Anteil liefert. Des Weiteren sind verschiedene Milchprodukte, Eier sowie Kakao zu nennen. Auch Kakao oder verschiedene Milchprodukte und Eier zählen dazu.

Aber Vorsicht, in Ausnahmefällen dürfen auch bei uns Lebensmittel künstlich angereichert werden. Zum Beispiel bei Speiseölen, Streichfetten und Frühstückscerealien. Wer das vermeiden möchte, schaue auf das Kleingedruckte in der Kennzeichnung.

An dieser Stelle zitiere ich Professor Doktor Jörg Spitz mit den Worten:

„Verwenden Sie Vitamin D3 niemals aus dem Pharmedia“

Von der Firma Cellavita erfahren wir, dass ihr Vitamin D3 aus Wollwachs von Schafen gewonnen wurde. Es ist also **nicht synthetisch** hergestellt.

Prof. Dr. Spitz befasste sich unter Anderem außerordentlich mit diesem Thema und entschied sich vor mehr als 15 Jahren, seine ganze Arbeit auf Prävention für Gesundheit und Umwelt zu konzentrieren.

Ich empfehle seine Videos, **siehe unten QR-Code**.

WICHTIG:



Ich empfehle unbedingt den persönlichen Vitamin D3 Status zu ermitteln, denn eine optimale Versorgung mit Vitamin D3 ist einer der wichtigsten Grundpfeiler für Gesundheit und Wohlbefinden!

Die von Gesundheitsorganisationen und Ministerien empfohlenen Werte dürfen von jedem einzelnen überdacht und hinterfragt werden!

Denn unzählige, fundierte, wissenschaftliche Studien beweisen Gegenteiliges.



Vortrag von
Prof. Dr. Jörg Spitz
Vitamin D
„Hype oder Hope“





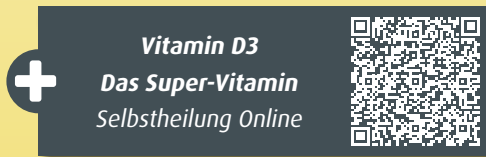
Also kümmern wir uns selbst!

Bedenkt man, dass Säuglinge bis zum zweiten erlebten Frühling zur Unterstützung ihrer Entwicklung, sowohl vom Bundesministerium für Ernährung, als auch von verschiedenen Fachgesellschaften, eine standardmäßige Gabe von Vitamin D empfohlen wird, kann man sich fragen, weshalb diese danach abgesetzt werden soll?

Es ist lohnenswert, sich mit diesem wichtigen und spannenden Thema zu beschäftigen!

- ✿ Eine Studie aus Schweden mit 30.000 Frauen über einen Zeitraum von 20 Jahren zum Beispiel, ergab das Gegenteil aller Erwartungen. Sie sollte zeigen, dass die Gruppe derer, die in die Sonne geht, früher stirbt. Das Gegenteil ist eingetreten! Zudem offenbarte sich, dass diejenigen, die nicht in die Sonne gingen ein gleiches Risiko einer Erkrankung hatten wie Raucher.
- ✿ Eine weitere deutsche Studie stellte fest, dass je mehr Vitamin D, desto weniger Verkalkungen in den Herzkranzgefäßen.
- ✿ Bei Brustkrebs zeigen zahlreiche Studien, dass das Risiko bei Unterversorgung deutlich steigt. Sieben von zehn Frauen könnte diese Diagnose bei guter Versorgung erspart bleiben.
- ✿ Eine weitere Studie aus Deutschland mit 9000 Kindern zeigte bei D3 Mangel ein deutliches Bild von emotionalem Stress und Verhaltensproblemen.

Diese Liste lässt sich erweitern, daher **KÜMMERN WIR UNS SELBST!**



Wo hilft das Sonnen-Vitamin D3

Dies sind mögliche Symptome bei Vitamin D Mangel:
Den nachgenannten Symptomen können selbstverständlich auch noch weitere Erkrankungen zu Grunde liegen.

Meine Empfehlung daher ist eine Überprüfung des Vitamin D Spiegels!

Behebt man den Mangel, bessern sich häufig sogar Problematiken wie Autismus und ADHS – selbst schwere Krankheiten sprechen besser auf Therapien an.

Mangelsymptome

- Häufige Infekte
- Schlechte Wundheilung
- Allgemeine Müdigkeit
- Knochen- und Rückenschmerzen
- Chronisch schlechte Stimmung
- Depressionen
- Schlafprobleme
- Nachlassende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- Schlechtes Hautbild
- Fibromyalgie
- Diabetes
- Asthma
- Parodontitis
- Krebs
- Osteoporose
- Autismus
- ADHS



*Vitamin-D-Mangel im
Zusammenhang mit
mehreren Krankheiten*



**Vitamin D3
hochdosiert**
von Cellavita



**Vitamin K2
hochdosiert**
von Cellavita





*Die Natur
als Apotheke
Homepage*



Impressum:

Ulrike Förster

Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Talpromenade 15a

90765 Fürth

info@dienaturalsapotheke.de

www.dienaturalsapotheke.de