

# Einführung in Vitamin D

Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D ist lebensnotwendig, da es an zahlreichen Prozessen im menschlichen Körper beteiligt ist. Fehlt Vitamin D, können viele dieser Vorgänge nicht oder nur unzureichend ablaufen.

## Einführungsvideos

Sehr gute und leicht verständliche Video-Erklärungen findest du hier:

- [Vitamin D Teil 1](#)
- [Vitamin D Teil 2](#)
- [Behebung eines Mangels](#)

## Typische Symptome eines Mangels

Wer unter folgenden Beschwerden leidet, sollte unbedingt seinen Vitamin-D-Spiegel prüfen lassen:

- Müdigkeit, Mattigkeit, Antriebslosigkeit
- Regelmäßige Kopfschmerzen
- Depressionen, besonders im Winter
- Schlafstörungen
- Frühjahrsmüdigkeit
- Muskelzucken, Krämpfe, Nackenbeschwerden

- Allergien wie Heuschnupfen oder Sonnenallergie
- Häufige Infekte
- Chronische Nebenhöhlenentzündungen
- Osteoporose oder Knochenbrüche
- Herzschwäche

## **Besonderheiten bei der Messung**

Der BQAS misst nur die aktuelle Verfügbarkeit in den Zellen, nicht jedoch den Speicherwert (25-OH-Vitamin-D im Blut). Für eine zuverlässige Beurteilung ist daher ein Bluttest nötig.

## **Warum so viele Menschen betroffen sind**

Vitamin D ist eigentlich ein Prohormon, das der Körper mithilfe von Sonnenlicht selbst herstellen kann. Die Natur hat es so eingerichtet, dass wir im Sommer unsere Speicher füllen und im Winter davon zehren können. Doch in unserer modernen Lebensweise verbringen wir viel Zeit in geschlossenen Räumen, tragen lange Kleidung oder schützen uns mit Sonnencreme. Dadurch wird die körpereigene Bildung von Vitamin D fast vollständig blockiert. Studien zeigen, dass über 80 % der Bevölkerung in Deutschland unter einem Mangel leiden.

## **Risiken eines Mangels**

Ein dauerhaft niedriger Vitamin-D-Spiegel erhöht das Risiko für zahlreiche Erkrankungen, darunter Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Jeder Tag mit einem Mangel bedeutet ein höheres Krankheitsrisiko und eine verminderte Lebensqualität.

## **Optimaler Vitamin-D-Spiegel**

Die offiziellen Referenzwerte variieren je nach Labor. Vitamin-D-Experten empfehlen jedoch folgende Orientierung:

- unter 30 ng/ml: Mangel
- 30–50 ng/ml: ausreichend
- 50–70 ng/ml: befriedigend
- 70–100 ng/ml: gut

- über 200 ng/ml: toxisch

Viele Erfahrungsberichte zeigen, dass ein Wert zwischen 90 und 120 ng/ml als optimal empfunden wird.

## Mangel beheben – so geht's

Um einen Vitamin-D-Mangel zu beheben, wird empfohlen:

1. **Zielwert festlegen** – welchen Blutwert möchte man erreichen?
2. **Auffüllmenge berechnen** – einen kostenlosen Vitamin-D-Rechner findest du hier:

👉 [Vitamin-D-Rechner](#)

3. **Vitamin D zuführen** – am besten hochdosiert für 7–14 Tage, danach mit einer täglichen Erhaltungsdosis stabilisieren.
4. **Wichtige Begleitstoffe** beachten:
  - **Magnesium**: unbedingt ausreichend zuführen, sonst kann Vitamin D nicht wirken.
  - **Vitamin K2**: sorgt dafür, dass Kalzium in die Knochen eingelagert wird und nicht in Gefäße.
  - **Kalziumpräparate** sind meist nicht nötig, da Vitamin D die Aufnahme verbessert.

## Praktische Tipps

- Möglichst oft für 20–30 Minuten mittags ohne Sonnencreme in die Sonne gehen.
- Auf eine ausreichende Versorgung mit Magnesium und Vitamin K2 achten.
- Vitamin-D-Präparate sind in unterschiedlichen Formen erhältlich (Kapseln, Tropfen, Kombipräparate). Wichtig ist eine gleichmäßige, tägliche Einnahme, um alle Wirkungen eines optimalen Vitamin D Spiegels zu nutzen.

## Fazit

Vitamin D ist für unsere Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Ein Mangel bleibt oft lange unentdeckt, schwächt jedoch das Immunsystem, die Knochen und viele andere Funktionen. Wer seine Werte überprüft und gezielt auffüllt, kann nicht nur Beschwerden lindern, sondern auch langfristig Krankheiten vorbeugen.

Als zertifizierte **Vitamin-D-Beraterin** helfe ich gerne dabei, den individuellen Bedarf zu ermitteln und eine passende Strategie für die Auffüllung zu entwickeln.

Sylvia Preuß

[www.sylviapreuss.de](http://www.sylviapreuss.de)