

Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention

www.dsgip.de

Überlegungen zum Ausgleich des individuellen Vitamin D-Defizits mit Hilfe eines Vitamin D-Öls.

**Grundsatz: Weisheit kann man bekanntlich nicht mit dem Löffel zu sich nehmen –
Vitamin D sehr wohl!**

Dies gilt insbesondere für die Situation, wenn man sich durch seinen Lebensstil ein ordentliches Defizit eingehandelt hat. In diesem Fall dosieren wir den „nötigen Nachschub“ für einige Tage tropfenweise auf einen **Teelöffel** pro Tag, bis das Defizit ausgeglichen ist.

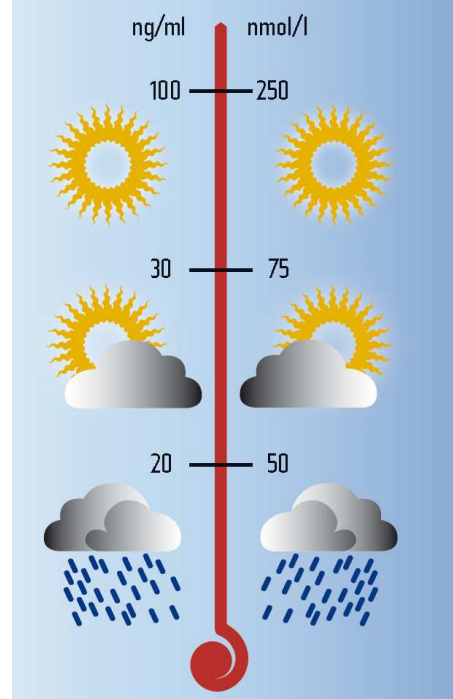
Dabei ist die zum Auffüllen des Defizits benötigte tägliche Menge Vitamin D winzig klein: 250 µg und entspricht 10 Tropfen. Anders ausgedrückt bedeutet dies 250 Millionstel Gramm. Diese Menge erhöht den Vitamin D-Spiegel im Blut um 1 ng/ml (und damit um einen Teilstrich auf der Skala des abgebildeten Vitamin D-Barometers).

Der Rest ist eine Rechenaufgabe für die vierte Klasse in der Grundschule: unser Zielwert im Blut beträgt für alle Personen etwa **40 – 60 ng/ml**. Wenn man von diesem Wert den (wahrscheinlich deutlich niedrigeren) eigenen Messwert abzieht, ergibt sich das jeweilige Defizit (in Teilstrichen).

Beispiel: individueller Messwert 20 ng/ml. Zielwert 50 ng/ml minus 20 ng/ml ergibt 30 Teilstriche auf dem Vitamin D-Barometer, die es auszugleichen gilt. Also bedeutet dies 30 Tage lang jeweils 10 Tropfen Vitamin D-Öl (z. B. Heidelberger Chlorella Vit D3 Öl (1000 I.E. pro Tropfen)) auf einen Teelöffel oder direkt ins Essen – wann und wo es gerade passt (aber bitte dann aufessen, sonst stimmt die Rechnung nicht und möglichst eine fettreiche Mahlzeit wählen, da dann die Aufnahme der „mickrigen Fetttropfchen“ im Darm besser funktioniert).

Nach der berechneten Anzahl von Tagen (oder auch einigen mehr: wenn man gelegentlich die Einnahme vergisst, wird am nächsten Tag einfach weitergezählt) ist das Defizit ausgeglichen und wir steigen auf die Erhaltungsdosis um.

Das Vitamin D-Barometer
erlaubt – ähnlich der Wetterprognose – eine
„Gesundheitsprognose“



Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (DSGIP)

Internet: www.dsgip.de; E-Mail: info@dsgip.de;

Anerkannt vom Finanzamt Neuss I am 09.04.2009; Steuer Nr. 125/586173549

Spendenkonto: Nassauische Sparkasse Nr. 277002036 (BLZ 51050015)

Auch hier ist wieder Kopfrechnen angesagt. Der Grund dafür ist das unterschiedliche Körpergewicht. Eine Person mit einem Gewicht von 100 kg wäre schlecht bedient, wenn sie auf Dauer die gleiche Dosis bekommen würde, wie eine Person mit 60 kg.

Als Ausgangsbasis für die Berechnung der **Erhaltungsdosis** nehmen wir 3 Tropfen der öligen Lösung pro Tag und 60 kg Körpergewicht. Das gibt eine gute Umrechnungsformel von **einem Tropfen pro 20 kg Körpergewicht und Tag**. Entsprechend darf sich eine Person mit 100 kg täglich fünf Tropfen genehmigen und eine mit 60 kg drei Tropfen. Bei „ungeraden Zahlen“ wie zum Beispiel 70 kg Körpergewicht nimmt man einfach abwechselnd mal die höhere Dosis (4 Tropfen für 80 kg) und mal die geringere Dosis (3 Tropfen für 60 kg). Es kommt dabei allerdings nicht auf den einzelnen Tropfen an, sondern die regelmäßige Zufuhr als „Sonnenerersatz“ in der dunklen Jahreszeit. Wem das Wechseln zu lästig ist, der kann sich auch an der jeweils nächst höheren Dosis orientieren (also z. B. bei 70 kg immer 4 Tropfen täglich zuführen) und landet dann auf Dauer bei einem etwas höheren Spiegel (z. B. 60 ng/ml).

Diese Faustregel gilt für den ganzen Winter bis in den März/April hinein. Dann wird der Spiegel von Vitamin D im Blut erneut kontrolliert, um zu prüfen, ob unsere Rechnung aufgegangen ist.

Wer sich in den Wintermonaten einen „echten Sommerurlaub mit Sonne und Strand“ genehmigt, kann die Vitamin D-Flasche zuhause lassen. Aber bitte den Sonnengenuss nicht übertreiben und auf jeden Fall einen Sonnenbrand vermeiden. Dies bedeutet, sich je nach Hauttyp und Vorbräunung nach 10-20 Minuten ungeschützter Sonnenexposition einzucremen oder sich anzuziehen oder in den Schatten zu gehen.

Viel Spaß beim Rechnen und kommen Sie gut durch den Winter! Falls sich noch Fragen ergeben, gibt's die Antworten per E-Mail: info@dsgip.de. Wie wir im Sommer über die Runden kommen, ohne ein neuerliches Defizit aufzubauen, besprechen wir dann im Frühjahr nach der Kontrolle des Vitamin D Spiegels.

Schlangenbad, im September 2016

Prof. Dr. Jörg Spitz