

Jetzt Vitamin D für die Gesundheit tanken

Sonne tut der Seele gut. Und geht es der Seele gut, wirkt sich das auf den gesamten Körper aus. Deshalb genießen Sie bitte die Sonne und tun gleichzeitig Ihrer Gesundheit etwas Gutes, denn es heißt: Jetzt Vitamin D produzieren.

Die Sonne hilft das für uns so wichtige Sonnenhormon zu produzieren. Treffen Sonnenstrahlen auf die Haut, beginnen unsere Hautzellen mit der Produktion. Am effektivsten geschieht das zwischen 11.00 und 15.00 Uhr. Als Faustregel gilt: Ist der Schatten länger als die Körpergröße, kann keine Produktion mehr stattfinden. Je nach Hauttyp reichen in den Sommermonaten 5 bis 30 Minuten pro Tag im Sonnenlicht. Doch was gibt es zu beachten? Soviel Körperfläche wie möglich sollte unbedeckt und nicht eingecremt sein, nur dann kann das Sonnenhormon effektiv produziert werden. Nach diesen Minuten unbedingt die Haut schützen, sonst riskieren Sie einen Sonnenbrand

Wissenswert

Nur von April bis September fallen die Sonnenstrahlen ab dem 40. Breitengraden (das entspricht in etwa der Höhe von Rom) mit einem Winkel von mehr als 45 Grad auf die Erde. Und das ist genau der Winkel, der überhaupt erst eine Sonnenhormon-Produktion anregen kann.

Die gesundheitlichen Gewinne

Inzwischen gehört das Sonnenhormon zu den besterforschten Vitaminen überhaupt. Sehen Sie sich gerne den [Vortrag](#) „Vitamin D und Fett – an den Haaren herbeigezogen?“ von Prof. Dr. med. Jörg Spitz auf unserem [YouTube-Kanal](#) an.

Die vielen gesundheitlichen Vorteile werden immer wieder beschrieben. Einer der wichtigsten Vorteile ist der Schutz vor Krebs. In einer [Studie](#) (1) konnten US-Forscher beweisen, dass ein hoher Vitamin-D-Spiegel vor bestimmten Krebsformen schützt.

Der deutsche Arzt und Vitamin-D-Spezialist Dr. Raimund von Helden von Vitamin Delta schreibt:

*„Die Studie des Pharma-unabhängigen Team von Grassrootshealth.net hat eine **Sensation** geschafft: Der statistische Nachweis, dass **höhere** Vitamin-D-Spiegel mit einem **verminderten** Krebsrisiko verbunden sind. Umgekehrt ist ein Spiegel unter 40 ng/ml mit einem unglaublichen Risiko gekoppelt.“*

In seinem [Video](#) erklärt Dr. von Helden die Studie.

Und auch für ein gutes Immunsystem ist das Sonnenhormon extrem wichtig, das zeigt u.a. diese aktuelle [Studie](#) (2), die am 02. April 2020 publiziert wurde.

Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen leidet bei einem Mangel des Sonnenhormons

Ein Mangel des Vitamins/Hormons bei Kindern und Jugendlichen kann die Gesundheit negativ beeinflussen, so zu lesen auf der Website von [Kinderärzte im Netz](#):

*„**Studien** (3) zeigen, dass Kinder und Jugendliche, die an einem Diabetes Typ 1 erkrankten, zuvor deutlich erniedrigte Vitamin-D-Spiegel aufwiesen. „Neben dem Einwirken auf das Knochenwachstum und die Kalkdichte im Knochen spielt Vitamin D offenbar auch eine wichtige Rolle bei der körpereigenen Insulinproduktion und der Insulinempfindlichkeit der Zellen. Darüber hinaus beeinflusst es das Immunsystem. Kinder und Jugendliche in Deutschland gelten aufgrund ihres wachstumsbedingten vermehrten Vitamin-D-Bedarfes ohnehin als Risikogruppen für Vitamin-D-Mangel. **Kinder und Jugendliche mit ausgeprägtem Vitamin-D-Mangel haben demnach ein vierfach erhöhtes Risiko, einen Diabetes Typ 1 zu entwickeln, im Vergleich zu Kindern mit ausreichenden Spiegel**“,*

erläutert Dr. Ulrich Fegeler, Kinder- und Jugendarzt sowie Mitglied des Expertengremiums des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) bei www.kinderaerzte-im-netz.de.“

Wie ist ein Mangel festzustellen?

Lassen Sie bei Ihrem Hausarzt einen Bluttest machen oder überprüfen Sie Ihren Spiegel mit einem sogenannten Test-Kit. Dabei wird, wie beim Blutzuckertest, aus der Fingerbeere ein Tröpfchen Blut entnommen. Dies wird zur Analyse in ein Labor geschickt und Sie erhalten nach einigen Tagen das Ergebnis.

Online Ausbildung zum Vitamin-D-Coach



Etwa 90 Prozent der Deutschen leiden unter einem Vitamin-D-Mangel. Die aktuellen Studien zeigen, dass dieses Vitamin zahlreichen Krankheiten vorbeugt, von Atemwegserkrankungen über Diabetes, Herzinfarkt und Krebs bis hin zu Osteoporose und Sonnenallergie.

Regelmäßige Falschmeldungen bzw. widersprüchliche Aussagen über die Wirkung des Sonnenhormons und zur Notwendigkeit einer Supplementierung sorgen für Verwirrung, obwohl die Vorteile einer guten Versorgung enorm sein können. Der Bedarf an gut ausgebildeten Coaches, die in dieser Angelegenheit die offenen Fragen klären können, wird daher immer grösser!

Deshalb haben wir uns entschlossen, diese Marktlücke in Zusammenarbeit mit einem hoch angesehenen Experten auf diesem Gebiet, Professor Dr. med. Jörg Spitz, zu füllen und eine Ausbildung zum Vitamin-D-Coach ins Leben zu rufen.

In dieser Ausbildung lernen Sie fundiertes Wissen über die neuesten Erkenntnisse zur Wirkung von Vitamin D, wie das Vitamin vor Krankheiten schützt und wie ein Vitamin-D-Mangel verhindert, bzw. therapiert werden kann. **Hier** können Sie sich für die Ausbildung anmelden.

(1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=27049526>

(2)

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32252338?fbclid=IwAR274OKeqFs689sIB9t_2erK-8o5NkVFMtgueB4Wrx-TL_3JxvL-yRzqLU

(3) <http://www.diabetesresearchclinicalpractice.com/article/S0168-8227%2816%2930027-4/abstract>