

---

## Teil 6

### Vitamin D3

Sonne für die Zellen

---

# Immunaufbau & Stärkung der Abwehr

Im Zeitalter des neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) und der dadurch ausgelösten Epidemie des 21. Jahrhunderts sollten wir unseren Fokus auf ein intaktes Immunsystem und eine gut funktionierende Abwehr gegen Viren, Bakterien und sonstige Fremdbesiedelungen setzen, welche unseren Organismus schwächen und zu Folgeerkrankungen führen könnten.

## Orthomolekulare Schutzmaßnahmen – Teil 6:

### Vitamin D3 – Sonnenvitamin für alle Zellen

Nahezu jede Körperzelle ist zur optimalen Steuerung ihrer intrazellulären Prozesse auf das **Vitamin D3** angewiesen, daher erfüllt es auch **unzählige Aufgaben** im Körper. Die Vielfältigkeit seines Aufgabenbereichs zeigt auch gleichzeitig, dass ein Mangel an Vitamin D3 zu den unterschiedlichsten gesundheitlichen Problemen führen kann.

Jüngste Meta-Analysen im **Zusammenhang mit CoVid-19** zeigen, dass bei der Prävention von Atemwegserkrankungen, die auf einer Abwehrschwäche des Immunsystems gegenüber Bakterien und Viren beruhen, ein Vitamin D3-Mangel im Zusammenhang steht. In unseren mitteleuropäischen Breitengraden wird grundsätzlich eher ein Vitamin-D3-Mangel beobachtet.

**Grundlage zur Beurteilung der ausreichenden Vitamin-D3-Versorgung** sollte immer der **Vitamin-D3-Blutspiegel** sein: Der Wert 25(OH)-Vitamin D sollte im mittleren Normbereich von 30-70ng/dl liegen. Um vor einer unerwünschten Überdosierung und daraus resultierenden Gesundheitsschädigung zu schützen, wäre der Beurteilung des zusätzlichen Blutwertes 1,25(OH)<sub>2</sub> Vitamin D, sowie Calcium- und Magnesiumspiegel optimal.



**Vitamin-D3 – essenziell wichtig für alle Zellen!**

**Vitamin D3 unterstützt Zellschutz, Immunsystem und Infektabwehr**

**Vitamin D3 ist Nährstoff für das Nervensystem und Knochensubstanz**

#### Ihre PhytoMed Naturheilpraxis empfiehlt:

Ihr Therapeut errechnet Ihnen gerne auf Grundlage Ihrer Werte, sowie Größe und Gewicht und Berücksichtigung vorhandener Grunderkrankungen, Ihre individuelle Vitamin-D3-Dosis zur Anflutung und Erhaltung des Optimalwertes. Wir empfehlen Produkte aus natürlichen Vitamin D3-Quellen. Eine optimale Aufnahme sollte über flüssiges, veganes Vitamin-D3 erfolgen oder über eine Lutschtablettenform.

In unserer Praxis legen wir je nach therapeutischer Notwendigkeit Wert auf die eventuelle, zusätzliche Einnahme von Magnesium und Vitamin K2 als Co-Faktoren.

Hinweis: *Beachten Sie, dass nicht alles, was kommerziell stark beworben wird, grundsätzlich bei jedem Patienten einen therapeutischen Nutzen hat. Nutzen Sie eine individuelle Beratung zu den Produktangeboten auf dem unüberschaubaren Markt.*