

VITAMIN D₃ & K₂

Vitamin D ist für die Gesundheit lebensnotwendig

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin. Fettlösliche Vitamine können – im Gegensatz zu wasserlöslichen Vitaminen – vom Körper gespeichert, also bevorratet werden. Vitamin D wird im Fett- und Muskelgewebe und in der Leber gespeichert. Dank dieser Speicher kann der Organismus – je nachdem, wie gut die Speicher gefüllt sind – auch einige Wochen oder sogar Monate ohne Vitamin-D-Zufuhr überbrücken.

Vitamin D ist auch unter den Begriffen Sonnenvitamin bekannt. Weil es mit Hilfe der UV-Strahlung vom Körper selbst hergestellt werden kann. Also den Großteil unseres Vitamin-D-Bedarfs decken wir über die **Eigenproduktion mit Hilfe der Sonne** und nur ein kleiner Teil wird über die Nahrung aufgenommen. Denn der Vitamin-D-Gehalt der üblichen Lebensmittel ist meist viel zu gering, so dass man damit so gut wie nie den Bedarf decken kann.

Vitamin D ist besonders für seine **knochenstärkende Wirkung** bekannt. Es **fördert die Calciumaufnahme aus dem Darm**, ist am Calciumeinbau in die Knochen beteiligt, **hemmt den Knochenabbau und stärkt gleichzeitig das Immunsystem**.

Fehlt das Vitamin, kann es häufiger zu Infekten kommen.

Der Körper wird außerdem **anfällig für Allergien und Tumoren**. **Vitamin D reduziert Risiko für Krebs** und **schützt vor Erkältungen und anderen akuten Atemwegsinfekten**

Vitamin D ist **für ein gesundes Nervensystem unverzichtbar**. Ein Vitamin-D-Mangel begünstigt daher Krankheiten wie eine Multiple Sklerose und Demenz.

Vitamin D **schützt das Herz-Kreislauf-System**, so dass es bei einem Mangel eher zu Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Schlaganfällen und Herzinfarkten kommen kann.

Vitamin D ist auch für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt sehr wichtig. Fehlt das Vitamin, können sich Krankheiten, wie Diabetes entwickeln.

Gleichzeitig gibt es kaum eine Krankheit, an deren Entstehung nicht auch ein Vitamin-D-Mangel mitbeteiligt wäre. So gilt das Vitamin D beispielsweise als Vitamin mit **entzündungshemmender Wirkung**, was schon allein Grund genug für seinen positiven Einfluss bei den meisten chronischen Beschwerden ist – denn sie alle gehen auch mit chronisch entzündlichen Prozessen einher.

Vitamin D fehlt bei fast allen Krankheiten

Bei einem Vitamin-D-Mangel kann es daher – besonders im Alter – zu einer Osteomalazie (Knochenerweichung), zu Osteoporose (Knochenbrüchigkeit aufgrund abnehmender Knochendichte) und in diesem Zusammenhang natürlich verstärkt zu Stürzen mit Knochenbrüchen kommen.

Bei Übergewicht steigt das Risiko eines Vitamin-D-Mangels

Vitamin D wird zwar im Körperfett eingelagert, bei Übergewicht aber oft nicht mehr ans Blut abgegeben. Deshalb leiden übergewichtige Menschen besonders häufig an einem Vitamin-D-Mangel.

Schon eine Gewichtszunahme um 10 Prozent kann bereits dazu führen, dass der Vitamin-D-Spiegel um mehr als vier Prozent sinkt, was bei einem ohnehin schon niedrigen Spiegel gravierend sein kann.

Vitamin D und Vitamin K2 gehören zusammen

Aus diesem Grunde wird auch bei der Einnahme von Vitamin D immer empfohlen, gleichzeitig auf eine gesunde Vitamin-K2-Versorgung zu achten. Vitamin K2 ist jenes Vitamin, das im Körper zwei große Aufgaben erfüllt:

- * Vitamin K reguliert die Blutgerinnung, damit niemand bei schon der kleinsten Wunde verbluten muss.
- * Vitamin K leitet Calciumüberschüsse im Blut in die Knochen, sorgt also dafür, dass das Calcium nicht etwa an den Blutgefäßwänden oder in Form von Nierensteinen abgelagert wird.

Da Vitamin D die Resorption von Calcium fördert, steigt mit der Vitamin-D-Einnahme auch die Menge des aufgenommenen Calciums. Wenn nun Vitamin K2 fehlt, kann es zu den oben genannten Problemen kommen, also zu einer Fehlverteilung des Calciums im Körper.

NÄHRSTOFFE in der Werkstatt:

Sun2500 Spin: Vitamin D3 und K2 - eine raffinierte Vitalstoff-Kombination für Knochen & Co

★★★★★

Neben Vitamin D3 enthält es auch das hoch bioverfügbare Vitamin K2 aus MK-7 und ist somit eine ideale Wirkstoffkombination in ausgewogener Dosierung.

Inhaltsstoffe Tropfen:

Vitamin D3 - 2.500IE / Tropfen & Vitamin K2

Inhaltsstoffe Kapseln:

Vitamin D3, Vitamin K2 & Magnesium

Produktmerkmale:

zertifizierte österreichische Manufaktur, frei von unnötigen Zusatzstoffen, hochwertige Verpackung aus Miron Violettglas, vegan

Informationen von „Zentrum der Gesundheit“, daher übernehme ich keine Haftung für dessen Richtigkeit...

GERNE VERSENDE ICH AUCH ALL MEINE PRODUKTE!

Und ich teste die einzunehmende Menge von Nahrungsergänzungen und Naturpflanzenextrakten auch aus!

Wie auch hier bei D3 die Testung von großer Bedeutung ist!!

Ebenso biete ich an:

- * Testungen des energetischen Organsystems nach Dr. Neuburger
- * Lebensmitteltestungen auf Unverträglichkeiten und auf ihre Wichtigkeit für deine Gesundheit

Mehr Info unter:

Christa Mara Bösendorfer | +43 650/45 28 398 | info@christas-lebenswerkstatt.at