

Vitamin D

2 Erfahrungsberichte

Ein Vitamin-D-Spiegel von 76 ng/ml wandelte alle Symptome - von MÜDIGKEIT bis DEPRESSION

Ich wurde von Mutlosigkeit und Depression, Müdigkeit und Schlappeheit geplagt, dazu hatte ich Muskelschmerzen beim Treppensteigen, überhöhten Puls und Unausgeglichenheit. Ich schleppte ich mich durch die Jahre.

Dann nahm ich die hochdosierte Vitamin D in Form von Dekristol 20.000 IE. Innerhalb von sieben Tagen nahm ich die berechnete Dosis ein und erhöhte damit meinen 25-OH D3-Wert von 27 ng/ml auf 76 ng/ml. Zum einen wollte ich herausfinden, was diese Gabe mit mir anstellt. Zum anderen wählte ich bewusst die berechnete Dosis, um mir klar zu machen, dass es sich keineswegs um ein Gift handelt, sondern um eine Gabe, die uns Menschen zum Wohlergehen verhelfen kann.

Mit meinen über 40 Jahren kann ich heute sagen: Ich bin froh, dass sich alle oben genannten Symptome wandelten. Ich spinne auch nicht, wenn ich sage, daß schon bei der ersten Tagesdosis ein Energieschub durch meinen Körper strömte. Meine Finger- und Fußspitzen waren plötzlich nicht mehr kalt und eine lange nicht mehr gekannte Begeisterung und ein Hochgefühl stellten sich ein.

Quelle: [Erfahrungsbericht](#) von der Seite vitamindservice

Allgemeinmediziner bestätigt den NUTZEN des Vitamin D bei 400 Patienten

Als Arzt für Allgemeinmedizin und Psychosomatik habe ich ein Patientenkollektiv von 600 Patienten über ein Jahr beobachtet:

Der Vitamin D Versorgungs-Engpass ist weltweit dokumentiert. Auch in unseren Breitengraden sind die Menschen mit Vitamin D zu 30 bis 50 % unterversorgt. Da dies schon seit Jahrzehnten besteht, blieb diese Unterversorgung unbemerkt. Ähnlich war / ist es ja mit dem hohen Blutdruck oder dem Diabetes.

Eine rasche Füllung des Vitamin-D-Speichers ist zwar nicht obligat notwendig, fördert jedoch das "Vorher-Nachher-Erlebnis". Jeder Patient kann sich beobachten und diese Veränderungen an sich registrieren. In der Selbstwahrnehmung sind die Menschen teils träge, teils kritisch, sensitiv oder supersensitiv. Die Erfahrung des vollen Vitamin-D-Speichers, als eine Wiederherstellung eines natürlichen, "vorindustriellen Zustands", wird bei vielen Patienten angenehm, energievoll, positiv wahrgenommen. Manche müde Augen beginnen wieder zu strahlen.

Viele Patienten überprüfen und verbessern anschließend den eigenen Lebensstil. Das Ziel ist dasselbe: Die Wiederherstellung der Vitamin-D-Kompetenz durch wohlfunktionierende Zellen. Es gibt keine bessere und ökonomischere Förderung der eigenen Gesundheit als einen gut gefüllten Vitamin-D-Speicher in Verbindung mit einer gesunden Bewegungsaktivität an der Sonne und an der frischen Luft.

Das Ausmaß des beobachteten Nutzens schätze ich so ein:

Rund ein Drittel meiner Patienten hat dank Vitamin-D-Korrektur ihre Beschwerden vollständig verloren: (Beschwerden an Haut, Nervensystem, Psyche, Herzkreislauf, Bewegungsapparat, Stoffwechsel, Immunsystem). Zirka ein Drittel erlebte eine wesentliche Besserung einzelner Beschwerden. Etwa ein Drittel erlebte keine Veränderung.

Quelle: [Erfahrungsbericht](#) von der Seite vitamindservice