

Vitamin D₃. Es ist wissenschaftlich erwiesen: Wir sind alle mit Vitamin D unterversorgt:

Pflanzen sterben ohne Licht - Menschen auch! Sonnenbaden ist wichtig, aber es reicht nicht!

Erst seit wenigen Generationen haben wir die Sonne aus unserem Leben verbannt. Büroarbeit, neonbeleuchtete Fitnesscenter, lange Autofahrten und Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor geben den Sonnen-Strahlen auf der Haut **keine Chance genügend Vitamin D zu bilden**. Wir sind auch tagsüber Höhlenbewohner. Freiwillig nehmen wir eine **massive Vitamin-D-Unterversorgung** in Kauf. Worm beweist: Sonne ist nicht schädlich sondern hilfreich! Und: **Lichteinfall durch die Augen** steuert die Zirbeldrüse und den ganzen Hormonhaushalt...

Leuchtstoffröhren, Neon-Lampen, haben schädliches Licht und dazu gehören auch die Energiesparlampen (Klein).

Maßvolles Sonnen nutzt der Gesundheit, ist aber zu wenig. Bisher haben wir die epidemische Mangelversorgung mit Sonnenlicht übersehen - dabei geht es um praktisch alle Zivilisationskrankheiten. Von Knochengesundheit, Kalziumhaushalt, Muskelschwäche, Muskelkrämpfe, Muskelzittern, Depression, Diabetes, Bluthochdruck, schwache Immunabwehr, Multiple Sklerose, bis hin zu Krebs.

Vitamin D wirkt im Körper als Hormon.

1. Es stärkt die **IMMUNABWEHR** (schützt vor Grippe, die bei wenig Sonne im Winter gehäuft auftritt)
2. Vitamin D spielt eine **wichtige Rolle im Kalziumhaushalt** und reguliert den Auf- und Abbau des Knochens (mit Magnesium). D Verhindert **Osteoporose**, Knochenerweichung... **D ist ein Antagonist zu Mg**, hindert die Aufnahme
3. D hilft **Muskeln und Nerven** (ist bei Alzheimer, Parkinson, Schizophrenie... in Erwägung zu ziehen: 64 - 71)
Waden- und Muskelkrämpfe auch bei D-Mangel = zu wenig Ca-Aufnahme bei D-Mangel (Worm 53; 61); Tinnitus
4. D hilft zur **Entgiftung** des Organismus.
5. D heilt Schwermut; **hilft gegen Depressionen** (Worm: 76); **ist für Nerven und Hirn** wichtig.
6. **D ist unerlässlich für die Bildung einiger Enzyme!** Hilft bei **Schuppenflechte...** und Hautkrankheiten
7. Vitamin D verhindert bei Kindern das Auftreten der Knochenerkrankung **Rachitis**.
8. D regt die Zirbeldrüse an (die braucht Licht der Sonne durch die Augen) http://www.onmeda.de/vitamine/vitamin_d.html

Die übliche Nahrung ist eine zu schwache Quelle für Vitamin D.

Die Sonnenstrahlung (UV-B) ist in unseren Breiten völlig ungenügend (Worm):

Es braucht Supplemente, am besten und der natürliche Weg ist die Sonne, (oder UV-B Strahler).

Vitamin D₃ oder Cholecalciferol entsteht in der Haut unter Einwirkung von **UV-B-Strahlung**, welche auf die Haut trifft. **Mensch und Tier bilden es bei genügend Sonne**. Beim Sonnenbad soll man jeweils nur die Hälfte der Zeit erlauben, in der eine Hautrötung entstehen würde. Verglichen mit Menschen aus sonnenreichen Ländern, haben Bewohner sonnenarmer Gebiete meist eine hellere Hautfarbe um mehr UVB-Licht aufnehmen zu können.

Eine Ausnahme bildet das Volk der Inuit im hohen Norden: Sie weisen eine ausgesprochen dunkle Hautfarbe auf. Aber sie verzehren **viel Lebertran und Fisch** und versorgen sich somit gut über die tierische Nahrung mit dem in Fett löslichen Vitamin D (darin ist aber zu viel A). Gereinigt von Schadstoffen: <http://www.vitaminexpress.at/>

Heute gibt es geschmacksneutrale Tabletten oder Öltropfen, mit denen der Vitamin-D-Haushalt aufgestockt werden kann. Weniger als täglich 800 bis 1000 I. E. (Internationale Einheiten) von Vitamin D sind wirkungslos.

Worm, Dr. Nicolai "Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt" 2009, ISBN: 978-3-927372-47-4; systemed [Vitamin_D.pdf](#)

Klein, Thomas "Sonnenlicht - Sonnenmangel und seine schwerwiegenden Folgen" 2. vollständig überarbeitete Auflage 2010; TB, 456 Seiten, ISBN: 978-3-939865-02-5 <http://www.hygeia.de/sonnenlicht>

Raimund von Helden "Gesund in sieben Tagen. Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie" TB, 118 Seiten ISBN 978-3-939865-12-4, www.hygeia.de/Vitamin-D-Therapie Euro 15,30 <http://www.vit-d.info/>

Spitz, Jörg "Krebszellen mögen keine Sonne. Vitamin D - der Schutzschild gegen Krebs, Diabetes und Herzerkrankungen " 157 Seiten; Mankau Verlag: 2010; ISBN: 978-3938396643 [Vitamin_D.pdf](#)

Spitz, Jörg "Superhormon Vitamin D: So aktivieren Sie Ihren Schutzschild gegen chronische Erkrankungen" 2011; 128 Seiten; ISBN: 978-3833822728

Spitzer, Volker "Super-Vitamin D: Rundumschutz vor den Krankheiten unserer Zeit: Krebs, Diabetes, Herzkrankheiten, Osteoporose u.v.a.m" 125 Seiten; Vak-Verlag; 2/2009; ISBN: 978-3867310536

Zittermann, Armin "Vitamin D in der Präventivmedizin" 73 Seiten, 2010; ISBN: 978-3837412499 Uni-Med Br.

Andere Autoren: Richard Hobday; KIME Zane; Holick Michael; Liberman Jacob ... Schneider Sylvia ...

Zum Thema Osteoporose: <http://josef-stocker.de/magnesium.pdf> <http://josef-stocker.de/osteoporose.pdf>

24. September 2011 [Vitamin_D.pdf](#)

Mehr: <http://josef-stocker.de/>

Dr. med. Raimund von Helden:

Gesund in sieben Tagen Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie

Taschenbuch, 118 Seiten - 14,80 Euro ISBN 978-3-939865-12-4 www.hygeia.de/Vitamin-D-Therapie

Vitamin-D-Mangel ist die Ursache vieler Erkrankungen und sehr weit verbreitet.

D ist nötig für die Versorgung der Muskeln mit Kalzium.

Starker Mangel kann zu Muskel-Krämpfen, Zuckungen und Muskelschmerzen führen, zu Erschöpfung, Schwäche, zu Unruhe, Schlafstörungen und Depression, Rücken- und Kopfschmerzen, Kältegefühl in Händen und Füßen sowie Kreislauf- und Durchblutungsstörungen.

Bei all diesen Beschwerden und Erkrankungen ist oft eine schnelle Besserung und dauerhafte Heilung möglich. Leider wird die Therapie meist versäumt oder Vitamin D viel zu gering dosiert, so dass sich Gesundheitszustand und Befinden nicht bessern. Mindestens 1000 I.E. (I.U.) pro Tag sind nötig, weniger ist wirkungslos .

Bleibt der Vitamin-D-Mangel lange Zeit bestehen, erhöht sich das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose, Autoimmunerkrankungen, Multiple Sklerose und Krebs. Um dies zu vermeiden, ist ein optimaler Vitamin-D-Spiegel (50 ng/ml) ganzjährig anzustreben.

Vitamin D3 Information siehe: www.vitaminexpress.at oder ...de

Bisher galt Vitamin D vor allem als Knochenstärker. Neueste Studien zeigen aber: Vitamin D ist ein kraftvoller Schutzschild gegen Krebs, Herzkreislauferkrankungen und einer Reihe von anderen Krankheiten. Dazu zählen Fibromyalgie, , Muskelkrämpfe, Muskelschwäche, Rachitis, Osteoporose, Psoriasis, PMS, Rücken- und Knochenschmerzen, Knochenschwund, Bluthochdruck, Typ-I-Diabetes, Alzheimer, rheumatoider Arthritis, Depressionenneurologische Erkrankungen, sowie Störungen des Immunsystems (von der banalen Erkältung bis hin zu Multipler Sklerose). Wer zu wenig Vitamin D bekommt, wird auf Dauer krank.

http://www.vitaminexpress.at/vitamine/vitamin-d3/cvitamins_main-cvitamins_d3-p1.html

<http://www.vit-d.info/>

Vitamin D und Bewegung (die das eigene Körpergewicht trägt) ist wichtig. Das aktive Vitamin D wird in der Haut durch Sonneneinstrahlung aus dem in der Nahrung aufgenommenen Vitamin (z. B Fisch) gebildet. Die Haut verliert diese Fähigkeit aber mit zunehmendem Alter und auch unser Klima und geografischer Breitengrad sind für eine ausreichende Produktion nicht geeignet. Daher ist die Einnahme von Vitamin D3 von 10.000 IE ab einem Alter von 50 ganz wichtig! Ab dem 60. Lebensjahr bildet die Haut gar kein Vitamin D3 mehr und es ist essentiell für den Knochen 40 Tropfen **Vitamin D3 (Oleovit Tropfen)**

1x/Woche einzunehmen. <http://www.moosburger.at/gyn/osteoporose.html>

In der Schweiz sind neue Vitamin D3 Tropfen für Säuglinge im Handel. Die Ölbasis ist ein inertes Triglycerid ohne Allergierisiko. Dies ist bisher das einzige von Swissmedic zugelassene ölige Vitamin D3 Monopräparat in der Schweiz: **Vitamin D3 Wild® Öl**

Zulassung bei Dr. Wild Co. AG **Vi-De 3® Tropfen** **Vitamin D3 Streuli® Tropfen**

Deutschland: **Vigantol® Oel**

Oesterreich: **Oleovit D3®** enthält Colecalciferol und als Hilfsstoff Erdnussöl. Nachteile: Erdnussöl ist ein bekanntes und starkes Allergen.

<http://www.enveda.de/magazin/alternativ-und-komplementaermedizin/weit-verbreitete-irrtuemer-osteoporose-und-calcium-mangel.html> Stand 26. Sept. 2011

<http://josef-stocker.de/>

Gesundheitsschädliches Licht durch Leuchtstoffröhren! Darunter fallen auch Energie-Sparlampen, Vollspektrum-Tageslicht-Lampen: sie alle sind Leuchtröhren, blitzen 100x pro Sekunde, haben ein ungesundes Licht-Spektrum und beeinflussen den Hormonhaushalt negativ (siehe Klein "Sonnenlicht"). Auch die gute, warme LED hat etwas zu viel Blau-Anteil im Lichtspektrum. Halogen ist gesünder!

Das Gesundeste und angenehmste Licht für Büro und Wohnraum gibt nach wie vor die **Glühlampe, und alle HALOGEN-LAMPEN!**

Nur diese beiden haben flackerfreies gesundes Licht (kein Lichtstress wie bei Energie-Sparlampen)
Glühlampen für Licht sind verboten - dreh die Bezeichnung um: kauf dir eine HEIZLAMPE, Heizbirne.
Meide Leuchtröhren, Vollspektrumlampen, Energiesparlampen (das sind auch Röhren!)

Das **Glühlampenverbot** wird legal umgangen, indem Etikett und Bestimmung geändert werden: Nicht mehr eine Glühlampe wird verwendet, sondern eine Heizbirne (Heatball): www.heatball.de

Bei einer Glühlampe werden etwa 5 % der aufgenommenen Energie in Licht umgewandelt und die restlichen 95 % als Wärme abgestrahlt, bei einer Heizbirne ist es umgekehrt: 95 % werden bestimmungsgemäß verheizt und 5 % als Licht emittiert, wobei diese 5 % letztlich im Zimmer doch noch in Wärme umgewandelt werden.

Somit beträgt die Energieeffizienz 100 %.

Eine Glühlampe hat einen niedrigen [Wirkungsgrad](#) (Energieeffizienzklasse G), die Heizbirne hingegen einen sehr hohen (Energieeffizienzklasse A) **wenn das Ziel Wärme ist**. Solch ein effizientes Produkt wird von den EU-Bürokraten hoffentlich nicht mehr verboten.

IRC-Halogenglühlampen (IRC = infrared reflective coating, Infrarot-reflektierende Beschichtung) haben eine spezielle Beschichtung der Innenwand des Glaskolbens, die Licht passieren lässt, aber Wärmestrahlung auf die Glühwendel zurück reflektiert, es ist ein sogenannter [Wärmespiegel](#). Dadurch wird der Wärmeverlust vermindert und folglich die Lichtausbeute erhöht. Nach Herstellerangaben kann so der Energieverbrauch zusammen mit Verwendung von Xenon als Füllgasbestandteil gegenüber Standard-Halogenlampen um bis zu 30 % vermindert werden.

[Gesundes Licht](#) - IRC-Halogen-Schreibtischlampen mit Gleichstrom und einem gleichmäßigen Lichtstrom
Doris Wunsch, Bergheimer Strasse 116
69115 Heidelberg
Fon: +49-6221-163457 Fax: +49-6221-161596 Webseite: www.gesundeslicht.info

Weshalb sind Halogen- oder Glühlampen bzw. Heizbirnen den Energiesparlampen vorzuziehen?
Die Argumente werden in dem Buch [Sonnenlicht, das größte Gesundheitsgeheimnis](#) aufgeführt.