

Ihr Wert liegt zwischen 0 und 10 ng/ml

Mit einem Wert in diesen Regionen haben Sie einen massiven Vitamin-D-Mangel.

Um Ihre Vitamin-D-Blutwerte zu erhöhen (bei einem aktuellen Status von z. B. 10 ng/ml), können Sie folgende Massnahmen ergreifen (basierend auf einem durchschnittlichen Körpergewicht von 75 kg):

Um diesen Wert zu erreichen: Sollten Sie täglich diese Menge Vitamin D einnehmen:

20 ng/ml	1`000 IE
30 ng/ml	2`200 IE
40 ng/ml	3`600 IE
50 ng/ml	5`300 IE
60 ng/ml	7`400 IE

Ihr Wert liegt zwischen 10 und 20 ng/ml

Auch in diesem Fall leiden Sie noch immer unter Vitamin-D-Mangel.

Um Ihre Vitamin-D-Blutwerte zu erhöhen (bei einem aktuellen Status von z. B. 15 ng/ml), können Sie folgende Massnahmen ergreifen (basierend auf einem durchschnittlichen Körpergewicht von 75 kg):

Um diesen Wert zu erreichen: Sollten Sie täglich diese Menge Vitamin D einnehmen:

20 ng/ml	500 IE
30 ng/ml	1`700 IE
40 ng/ml	3`200 IE
50 ng/ml	4`900 IE
60 ng/ml	7`400 IE

Ihr Wert liegt zwischen 20 und 30 ng/ml

Auch wenn Sie nach offiziellen Massstäben mit einem Wert von 30 ng/ml bereits im akzeptablen Bereich liegen, besteht doch nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen die Vermutung, dass auch Werte um 30 ng/ml noch einen Mangel bedeuten, der schnellstmöglich behoben werden sollte.

Um Ihre Vitamin D-Blutwerte zu erhöhen (bei einem aktuellen Status von z. B. 25 ng/ml), können Sie folgende Massnahmen ergreifen (basierend auf einem durchschnittlichen Körpergewicht von 75 kg):

Um diesen Wert zu erreichen: Sollten Sie täglich diese Menge Vitamin D einnehmen:

20 ng/ml	500 IE
30 ng/ml	1`700 IE
40 ng/ml	3`200 IE
50 ng/ml	4`900 IE
60 ng/ml	7`400 IE

Ihr Wert liegt zwischen 30 und 40 ng/ml

Ein Wert in diesem Bereich gilt offiziell als perfekt. Vitamin-D-Experten sind jedoch der Meinung, dass auch Vitamin-D-Spiegel bis 40 ng/ml noch nicht optimal sind, auch wenn ein solcher Wert natürlich schon weitaus besser ist, als es bei einem Grossteil der Bevölkerung der Fall ist.

Auch genügt die vorhandene Vitamin-D-Menge, um Calcium gut zu resorbieren. Einige Forschungsstudien wiesen ferner nach, dass Vitamin-D-Mengen in dieser Höhe das Risiko zur Erkrankung an Krebs verringern und sich zudem positiv auf das Immunsystem auswirken könnten.

Allerdings ist fraglich, ob derartige Werte genügen, um gut durch den Winter zu kommen.

Um Ihre Vitamin-D-Blutwerte daher zu erhöhen (bei einem aktuellen Status von z. B. 35 ng/ml), können Sie folgende Massnahmen ergreifen (basierend auf einem durchschnittlichen Körpergewicht von 75 kg):

Um diesen Wert zu erreichen: Sollten Sie täglich diese Menge Vitamin D einnehmen:

40 ng/ml	800 IE
50 ng/ml	2`500 IE
60 ng/ml	5`800 IE

Ihr Wert liegt zwischen 40 und 60 ng/ml

Würden Sie über ein ganzes Jahr hinweg Ihren gesamten nackten Körper der Äquatorsonne aussetzen, so wären sehr wahrscheinlich dies die Vitamin-D-Werte, die Sie als Resultat aufweisen könnten.

Heutzutage findet sich ein solcher Vitamin-D-Status nur noch bei weiterhin traditionell lebenden "Jäger und Sammler-Gesellschaften" (etwa in Afrika).

Weist Ihr Körper eine derartige Versorgung mit dem Vitamin auf, so ist eine nahezu perfekte Regulation des Nebenschilddrüsenhormons sowie des Calciums in Ihrem Körper gewährleistet.

Sollten Sie gerade Ihr Kind stillen, so befindet sich mit Werten in dieser Höhe auch in Ihrer Muttermilch genügend Vitamin D, welches Sie an Ihr Baby weitergeben können.

Um Ihre Vitamin D-Blutwerte noch weiter zu erhöhen (bei einem aktuellen Status von z. B. 45 ng/ml), können Sie folgende Massnahmen ergreifen (basierend auf einem durchschnittlichen Körpergewicht von 75 kg):

Um diesen Wert zu erreichen: Sollten Sie täglich diese Menge Vitamin D einnehmen:

50 ng/ml	900 IE
60 ng/ml	4`600 IE

Ihr Wert liegt zwischen 60 und 100 ng/ml

Das Vitamin D Council bezeichnet diese Messwerte als "High-Normal Range".

Mehrere Studien haben nachgewiesen, dass Sie derartig hohe Werte an Vitamin D schon alleine dann erreichen könnten, wenn Sie viel an der Sonne sind.

Daher wird davon ausgegangen, dass eine Vitamin D-Konzentration in dieser Höhe gesunden und von der Natur vorgesehenen Werten entspricht.

Da jedoch bis dato keine ausreichenden wissenschaftlichen Hinweise dafür existieren, ob derartige Vitamin-D-Werte verglichen mit Werten um 40 bis 60 ng/ml einen höheren gesundheitlichen Nutzen mit sich bringen, müssen Sie keine Anstrengungen unternehmen, Werte in der Höhe von über 60 zu erreichen.

Ihr Wert liegt zwischen 100 und 150 ng/ml

Obwohl es sich hierbei noch nicht um toxische Vitamin-D-Mengen im Blut handelt und sie in der Regel nicht gefährlich sind, wird davon ausgegangen, dass diese Werte zu hoch angesiedelt sind.

Es gibt keine bekannten positiven Auswirkungen des Vitamin D, die erst bei einer so hohen Konzentration von über 100 ng/ml nachzuweisen wären.

Eine Forschungsgruppe der Universität Utah fand heraus, dass Vitamin D-Werte von über 100 ng/ml mit einem leicht erhöhten Risiko auf Herzrhythmusstörungen in Verbindung stehen könnten.

Auf jeden Fall sollten Sie Massnahmen ergreifen, um Ihre Vitamin-D-Blutwerte unter 100 ng/ml zu bringen.

Hierzu stoppen Sie die Einnahme von Vitamin D-Ergänzungsmitteln. Nach drei Monaten sollten Sie Ihren Vitamin-D-Status überprüfen lassen.

Ihr Wert liegt höher als 150 ng/ml

Ein solcher Wert ist definitiv zu hoch. Er kann zu gesundheitlichen Problemen führen.

Stoppen Sie daher in jedem Fall die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten, falls Sie diese einnehmen und sorgen Sie dafür, dass Ihr Vitamin-D-Status unter 100 ng/ml sinkt.

Vitamin K2:

Bei bis zu 2.500 IE Vitamin D pro Tag sollte 100 Mikrogramm Vitamin K2 zugeführt werden

Bei Dosierungen über 2.500 IE Vitamin D pro Tag sollten 200 Mikrogramm Vitamin K2 zugeführt werden.

Vorsicht ist geboten bei der Einnahme von Blutverdünnern!

PETRA ROSENBERG - HEILPRAKTIKERIN