

Die Referenzmengen werden nicht erreicht...
 Besonders wichtig für das Immunsystem:
 Vitamin C, D und A, B12
 Selen, Zink



AUSGLEICHEN, WAS WIRKLICH FEHLT...

NÄHRSTOFF	Tägl. Zufuhrempfehlung Erwachsene (DGE)	Unterver-sorgung in % der Bevölkerung	
JOD	180–200 µg ¹ Schilddrüsenfunktion, Erhaltung der Haut	97 % (Ohne Jodsalz)	96 % (Ohne Jodsalz)
SELEN	60–70 µg Schilddrüsenfunktion, Immunsystem, Spermabildung, Erhaltung von Haaren & Nägeln	Vegane und selenarme Ernährung. Deutschland hat selenarme Böden.	
EISEN	10–15 mg ¹ Schwangere (30 mg), Stillende (20 mg) Blutbildung, Reduktion von Müdigkeit	57,8 %	14,2 % Männer sind oft überversorgt
KALIUM	4000 mg Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks, Nervensystem, Muskelfunktion	> 75 %	> 50 %
CALCIUM	1000 mg Erhaltung von Knochen und Zähnen, Muskelfunktion	55,2 %	46,1 %
MAGNESIUM	300–400 mg ¹ Reduktion von Müdigkeit, Energiestoffwechsel, Nervensystem, psychische Funktion	28,6 %	26,1 %
VITAMIN D	20 µg ² Immunsystem, Erhaltung von Knochen und Zähnen, Calcium-Stoffwechsel	91,2 %	82,2 %
VITAMIN B₁₂	4 µg ³ Nervensystem, Psyche, Immunsystem, Blutbildung, Reduktion von Müdigkeit, Homocystein-Stoffwechsel	50 %	> 10 %
ZINK	7–16 mg ¹ Säure-Basenstoffwechsel, Kohlenhydrat-Stoffwechsel, kognitive Funktion, Erhaltung von Knochen, Haare, Nägel und Haut, etc.	21 %	32,3 %

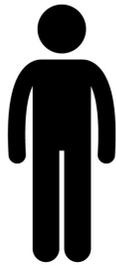
1) Empfehlung abhängig von Alter und/oder Geschlecht.

2) Optimaler Serumwert (25-OH-Vitamin D): 75-125 nmol/l (30-50 ng/ml); Empfehlung DGE: mind. 50 nmol/l

3) 2,5 µg Vitamin B₁₂ pro Tag sind meist ausreichend für normale Blutwerte. Bei reduzierter Resorption o. erhöhtem Verbrauch wird das 100- bis 1000-fache an B₁₂ benötigt, um normale Blutwerte zu erreichen.



Und entsprechen meist nicht der Realität!
Wie kann für alle die gleiche Zufuhr gelten?



Ca. 5-10 l/100 km



Ca. 30-40 l/100 km



Ca. 40-50 l/100 km



Das Nährstoff-Roulette

Kalium

- **DGE bis 2017: 2000 mg/Tag, ab 2017: 4000 mg/Tag**
- **USA: 4700 mg/Tag**
- **Das am meisten unterschätzte Mineral in Deutschland und das wichtigste Mineralstoff in Gemüse, Obst und jeder Körperzelle.**

Vitamin B12

- **DGE 4 µg** (stimmt für Gesunde)
- **Malabsorber und viele Ältere brauchen das 100-1000-fache**
- **Hohe Dosierung als Methyl- oder Hydroxycobalamin**



Vitamin D

Deutsche Gesellschaft für Ernährung
400 I.E. am Tag
(1 Tropfen à 800 I.E. jeden 2. Tag)



Deutsche Gesellschaft für Ernährung
800 I.E. am Tag
(1 Tropfen à 800 I.E.)



Endokrine Gesellschaft:
1500-2000 I.E. am Tag
(ca. 2 Tropfen à 800 I.E.)



US-Ärztegesellschaft für Altersmedizin
4000 I.E. am Tag aus allen Quellen



**individuelle Dosierung nach Absprache mit dem Arzt*

- DGE bis 2012: Vitamin D 200 I.E. (schützt vor Rachitits)
- DGE ab 2012 auf 800 I.E. (20 µg)
- American Geriatrics Society und Aktionsgruppe von Ärzten und Wissenschaftlern: 4000 I.E. pro Tag ab 70
- Blutwerte AGS und ES: > **75 nmol/l = 30 ng/l**
- **88 % haben keine guten Vitamin-D-Werte**
- Vitamin D₃ bewirkt die Bildung von Osteocalcin. Vitamin K₂ aktiviert MGP und Osteocalcin, sodass es Calcium in die Knochen einbauen kann.

Die Anti-Vitamin-Propaganda

**ZAHLLOSE BERICHTE WIE DIESE IN DEN MEDIEN
UND SOGAR VON OFFIZIELLEN STELLEN:**



Bundesministe
der Justiz und
für Verbrauche

PRESSEMITTEILUNG | 18. JANUAR 2021: Silberwasser oder Vitamin D gegen das Corona Virus? – Neues Online-Angebot sorgt für Transparenz und klärt Verbraucher auf

- **Im Kontrast die Berechnung des DKFZ:**

Vitamin-D-Supplementierung aller über 50-Jährigen in Deutschland mit nur 1000 I.E. pro Tag könnte 13 % aller Krebstodesfälle verhindern. Jährlich 30 000 Leben. Kostenersparnis von 254 Millionen Euro.

- <https://www.timesofisrael.com/vitamin-d-helps-the-body-fight-coronavirus-major-israeli-study-claims/>



Dr. Jacob's®

Wissen im Dienste Ihrer Gesundheit

Kann Vitamin D vor COVID-19, Krebs und anderen Erkrankungen schützen? Rationale Entscheidungshilfe im Meinungs- und Evidenzdschungel - VitaminD.science

- Vitamin D senkt die Gesamtsterblichkeit: Cochrane-Metaanalyse (56 klinische Interventionsstudien mit 95.286 Teilnehmern): **Vitamin-D für etwa 150 Personen über fünf Jahre rettet ein Leben.**
- NNT: Statine-Behandlung von 60 Personen über 5 Jahre verhindert 1 Infarkt und von 268 Personen 1 Schlaganfall. Bei hohen Nebenwirkungen
- ASS-Behandlung von 1.667 Menschen über 5 Jahre verhindert 1 Schlaganfall oder 1 Herzinfarkt

Angesehene Fachgesellschaften und Regierungen empfehlen Vitamin D

- Académie nationale de Médecine
- Sociedad Española de Geriatria y Gerontología
- Andalusien, Großbritannien, Frankreich, etc.

	DGE	EFSA	Endokrine Gesellschaft	Amerikanische Gesellschaft für Altersmedizin	Ärzte und Wissenschaftler
Empfohlene Serumwerte (max. 125-150 nmol/l*)	> 50 nmol/l	> 50 nmol/l	> 75 nmol/l	> 75 nmol/l	100–150 nmol/l**
Empfohlene Aufnahme von Vitamin D ₃	bis 2011: 200 I.E./Tag ab 2012: 800 I.E./Tag	600 I.E./Tag	1500–2000 I.E./Tag	4000 I.E./Tag aus Nahrung & Supplement	4000 I.E./Tag***
Altersgruppe	Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr	Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr	Erwachsene mit Vitamin-D-Mangel-Risiko	Personen ab 70 Jahren	
max. sichere Einnahme/Tag		4000 I.E./Tag ab 11 Jahren			

*National Institutes of Health (<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>); **International Scientists Panel um Prof. Walter Willett; ***Internationale Allianz zur Vitamin-D-Dosierung bei COVID-19 um Dr. Gareth Davies



MESSEN! A : 8 qp r 20+63 qj 20, F d d f l g l r o +580K | gur { | 0Y l w d p l q G ,

Wissen im Dienste Ihrer Gesundheit

Vitamin D ist sicher und durch Vitamin-K2-Gabe noch sicherer – Atemwegsinfekte

VITAMINE D₃ & K₂

	Optimaler Serumwert	Aufdosierung bei COVID-19 (täglich)		Erhaltungsdosis (täglich)	Anmerkungen
D₃	75–150 nmol/l bzw. 30–60 ng/ml 25-OH-Vitamin D	10 Tage 500 µg/ 20 000 I.E. Vitamin D₃ + 1 Monat 250 µg/ 10 000 I.E. Vitamin D₃	Anschließend Vitamin-D-Serumwert testen: ggf. weiter ◀ aufdosieren oder Erhaltungsdosis ▶ (optimale Dosierung durch Blutwert ermitteln)	1–1,5 µg/ 40–60 I.E. D₃ pro kg Körpergewicht z. B. 70–105 µg/2 800–4 200 I.E. D ₃ bei 70 kg • <i>American Geriatrics Society:</i> 100 µg/ 4000 I.E. D ₃ über 70 J. • <i>Endocrine Society (ES):</i> 50 µg/ 2 000 I.E. D ₃ • <i>EFSA/ ES:</i> 100 µg/ 4 000 I.E. D ₃ gelten als sicher	<ul style="list-style-type: none"> • Dosis der Sonnenexposition anpassen • Bedarf höher bei Erkrankungen, Entzündungen und Übergewicht • Cave bei chronischen Nierenerkrankungen • ggf. mit Vitamin A und E (Tocopherole) ergänzen
K₂	< 300 pmol/l dp-ucMGP**	+ 1:1 Verhältnis von Vitamin K₂ zu D₃: 10 Tage 500 µg Vitamin K₂ + 1 Monat 250 µg Vitamin K₂		<i>Präventiv:</i> 1:1 Verhältnis von Vitamin K₂ zu D₃ z. B. 70–105 µg K ₂ bei 70 kg <i>Bei Osteoporose oder weiteren Risikofaktoren**:</i> 2:1 Verhältnis von Vitamin K₂ zu D₃ z. B. 140–210 µg K ₂ bei 70 kg	<ul style="list-style-type: none"> • Vorsicht bei Einnahme von Gerinnungshemmern vom Cumarin-Typ ▶ Absprache mit Arzt <i>Bei Gesunden:</i> • keine zu starke Blutgerinnung möglich • Überdosierung bislang nicht beobachtet

*Dephosphoryliertes, untercarboxyliertes Matrix-Gla-Protein; Vitamin K₂ ist Cofaktor der Carboxylierung von dp-ucMGP; bei Vitamin-K₂-Mangel sind die dp-ucMGP-Werte erhöht.

** Weitere Risikofaktoren können u. a. chronische Nierenerkrankungen, Übergewicht sowie Entzündungs- und Kalzifizierungsprozesse jeder Art sein.



www.vitamind.science

Wissen im Dienste Ihrer Gesundheit

Vitamin D₃K₂ besser mit den richtigen Mineralstoffen kombinieren



- Calcium wie auch Magnesium tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin D₃ sorgt in Kombination mit Vitamin K₂ dafür, dass Calcium in die Knochen eingelagert wird.
- Kalium ist wichtig für die Muskel- und Nervenfunktion sowie einen normalen Blutdruck.

AUSGLEICHEN, WAS WIRKLICH FEHLT...

NÄHRSTOFF Tägl. Zufuhrempfehlung Erwachsene (DGE)

Beitrag zu folgenden normalen Körperfunktionen



NÄHRSTOFF	Erhaltung von Knochen und Zähnen, Muskelfunktion	Erhaltung von Knochen und Zähnen, Muskelfunktion	Erhaltung von Knochen und Zähnen, Muskelfunktion
CALCIUM 1000 mg	Erhaltung von Knochen und Zähnen, Muskelfunktion	55,5 %	46,1 %
MAGNESIUM 300–400 mg ²	Reduktion von Müdigkeit, Energiestoffwechsel, Nervensystem, psychische Funktion	28,6 %	26,1 %
KALIUM 4000 mg	Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks, Nervensystem, Muskelfunktion	> 75 %	> 50 %

1) Quelle: Max Rubner-Institut (2008): Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht Teil 2.

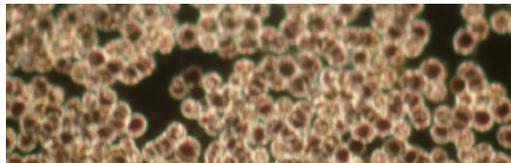
2) Empfehlung abhängig von Alter und/oder Geschlecht.



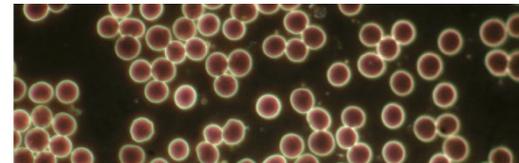
1 Das Basisprogramm

TRINK DICH GESUND!

- Warnsignale des Körpers für zu wenig Flüssigkeit: Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verstopfung, Übelkeit
- **Mindestens zwei Liter über den Tag verteilt** : Wasser, Kräutertee, milchsäurehaltige Getränke, Chi-Cafe statt Kaffee
- Nachts verliert unser Körper ca. 0,5 L Wasser: Das Blut wird dicker und fließt mehr wie Ketchup als Tomatensaft
→ Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt morgens verdreifacht
- **Trinkritual am Morgen**: gleich nach dem Aufstehen zwei Gläser (ca. 500 ml) Flüssigkeit trinken



Blutbild im Dunkelfeld vor ...



... und nach der Trinkkur

KENNEN SIE IHREN BLUTDRUCK?

Wann haben Sie das letzte Mal Ihren Blutdruck gemessen?
Und wie hoch darf er eigentlich sein?

- Nur 53 % der Frauen und 29 % der Männer (18–79 Jahre) in D haben optimale Blutdruckwerte (unter 120/80 mmHg)
- Hauptursachen:
 - ungesunde Ernährung (wenig Ka/Mg, viel Salz + junk food)
 - Übergewicht (vor allem erhöhtes Bauch- und Leberfett)
 - Bewegungsmangel
 - erhöhte Cholesterinwerte
 - zu viel Stress

Einteilung	Systolischer Wert (oberer Wert) gemessen in mmHg	Diastolischer Wert (unterer Wert) gemessen in mmHg
Optimal	unter 120	unter 80
Normal	unter 130	unter 85
Erhöht	130 bis 139	85 bis 89
Bluthochdruck	ab 140	ab 90

Einteilung des Blutdrucks nach WHO und Deutscher Hochdruckliga e.V.

Vor allem bei Werten bis 139/89 mmHg ist eine Umstellung der Ernährungs- und Lebensweise sehr wirksam und die erste Empfehlung der Ärztegremien.

SCHLAFEN SIE GUT!

- Ausreichend Schlaf ist für die Gesundheit essentiell
 - Wichtig für die Erholung
 - Beeinflusst auf vielfältige Weise positiv unseren Stoffwechsel
 - Stärkt Immunsystem und schützt vor Krankheiten
- **SCHLAF VON 22:00-2:00 UHR** nachts ist der wirkungsvollste Schlaf
- Um gut zu schlafen, muss der Kopf erst zur Ruhe kommen
 - z.B. durch Spazierengehen, Gartenarbeit, Handarbeit, ein heißes Bad oder einfach frühes Zubettgehen – was immer Ihnen gut tut
 - Der hohe Blaulichtanteil von Display, Fernseher und Monitor stört nachhaltig den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus



*Uns ist es wichtig,
dass Sie gesund sind
um unbeschwert Ihr Leben zu leben,
Ihre Träume wahr zu machen und
für andere, die Sie brauchen,
da zu sein*

*Denn Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne sie wird alles viel schwerer.*

Suzanne und Ludwig Jacob

