

# Die **Vitamin D** Akte

Was Sie über das am meisten  
unterschätzte Vitamin wissen  
müssen

**SOS**-Starterguide





Kennen Sie das, wenn die Tage im Herbst kürzer und dunkler werden und Ihre Stimmung immer trübsinniger wird? Wenn Sie das Gefühl haben, für die alljährliche Grippe anfälliger zu sein? Wenn ja, geht es Ihnen wie 80 % aller Menschen in Deutschland. Dann geht es Ihnen wie Sebastian M.:

Sebastian hatte genug. Jeden Winter dasselbe Theater mit der Winterdepression. Jeden Winter dasselbe mit der alljährlichen Krippe, gegen die er sich praktisch nicht wehren konnte. Zeitgleich schien seine Darmgesundheit nachzulassen, seine Haut war nicht mehr so glatt wie sonst und er merkte im Alltag, dass er reizbarer und gestresster war.

Glücklicherweise war er noch jung genug, um zu wissen, dass sein Körper vieles kompensieren konnte, wie auch seine recht sportliche Lebensführung. Doch er bemerkte auch, dass sein

Körper jedes Jahr ein wenig schlechter kompensierte und er machte sich Sorgen. Sorgen, dass er sein aktuelles Pensum, seine Arbeit und Sport, nicht halten konnte. Er sah nicht ein, warum er mit gerade einmal 31 Jahren Abstriche machen sollte.

Aber diese Winterdepression jedes Jahr, die ihn um den Verstand brachte und seiner Motivation - sowohl privat als auf der Arbeit - viel abverlangte. Es musste doch eine Möglichkeit geben, diesem alljährlichen Winterblues und der Grippeanfälligkeit entgegenzuwirken.

90 Minuten Internetrecherche später wusste Sebastian zumindest, dass die Winterdepression und auch die Infektanfälligkeit mit Vitamin D zusammenhängen können. Laut Berichten im Internet zufolge leiden etwa 80 % aller Deutschen an einem Vitamin-D-Mangel.

Ganz schön viel! Weiter lernte er, dass es relativ einfach war, einen Vitamin-D-Mangel zu diagnostizieren und zu beseitigen. Sobald er dies gelesen hatte, machte er einen Termin beim Hausarzt, um seinen Vitamin-D-Spiegel zu überprüfen.

Der Bluttest war schon wenige Tage später da und zusammen seinem Hausarzt ging Sebastian das Ergebnis durch: 23 ng/ml. „Ein sehr durchschnittlicher Wert, der absolut in Ordnung ist“, meinte der Hausarzt. „Das ist kein Vitamin-D-Mangel, sondern Durchschnitt“. Sebastian warf ein, dass er gerne einen Vitamin D-Spiegel von über 40 ng/ml haben möchte, da Berichte und Studien im Internet besagten, dass dies eine gute Konzentration sei, um den Winterblues zu beseitigen. „Auf Ihre Gefahr hin“, meinte der Arzt, „wir wissen nicht, was ein so hoher Spiegel bewirkt und ob es nicht zu Nebenwirkungen wie Nierensteinen kommen kann“. Nach fünf Minuten Diskussion verschrieb ihm der Arzt ein Präparat mit 800 I.E. Vitamin D, täglich einzunehmen über den gesamten Winter.



Zufrieden, dass er bekommen hatte, was er wollte, ging Sebastian nach Hause und begann mit der täglichen Einnahme des Vitamin D-Präparates. Und es änderte sich ... nichts. Acht Wochen später hatte Sebastian wieder genug. Die Weihnachtszeit stand an und die Winterdepression schien noch schlimmer geworden. Er hatte doch Vitamin D vom Hausarzt verschrieben bekommen?

Er setzte sich erneut an seinen PC und recherchierte im Internet. Neuesten Studien zufolge sind 800 I.E. deutlich zu wenig, um im Winter einen Vitamin-D-Mangel zu beseitigen. Bei einem jungen Mann mit seinem Gewicht sollten es täglich etwa 5.000 I.E. ein, ein Vielfaches davon.

Außerdem spricht man laut aktuellsten Studien bei einem Blutwert von unter 30 ng/ml von einem subklinischen Vitamin-D-Mangel, in diese Kategorie fiel auch er.

Ein Klick und eine wissenschaftliche Arbeit später erfuhr er die Erkrankungen, die mit einem chronischen Vitamin-D-Mangel zusammenhängen: Osteoporose, Depressionen, Typ 2 Diabetes, Autoimmunerkrankungen, Reizdarmsyndrom, Neurodermitis, Akne, Immunschwäche ... Das ging weit über Winterdepressionen hinaus.

Sebastian war schockiert: Wie konnte dieses Wissen nur so unbemerkt bleiben? Warum ist Vitamin D trotz allem so unbekannt? Und warum ist das Wissen vieler Ärzte so veraltet, wie es scheint?







## Sebastian M. übernimmt die Verantwortung für seine Gesundheit

Sebastian bestellte sich noch am selben Tag ein Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D in Kombination mit Vitamin K2 und Magnesium. Er begann mit der täglichen Einnahme von 6.000 I.U. Vitamin D, diese Menge hatte er über einen Vitamin D Rechner erfahren. Er vertraute auf die wissenschaftlichen Studien und auf die Informationen seriöser Portale im Internet, und wartete. Zwei Wochen später, rechtzeitig zum 4. Advent, waren seine Winterdepressionen passé und auch sein Immunsystem schien stärker und robuster geworden. Sein Hautbild war besser, der Darm klagte nicht mehr nach jedem Essen und er schien auch beim Sport wieder leistungsfähiger zu sein und wieder wie ein zwanzigjähriger dem Fußball hinterherrennen zu können. Außerdem beruhigte Sebastian, dass mit der scheinbaren Beseitigung des Vitamin-D-Mangels auch das Risiko für zahlreiche Zivilisationserkrankungen

und Autoimmunerkrankungen deutlich reduziert war. Denn einige Autoimmunerkrankungen kamen in seiner Familie gehäuft vor. Der Winter konnte beginnen!

Noch heute ist er überrascht, wie einfach und effektiv das funktioniert hat und wie viel Einfluss Sebastian selbst auf seine Gesundheit hat. Ganz ohne Medikamente, nur mit gesunder Lebensführung, hatte er seine Gesundheit und seinen Vitamin-D-Spiegel selbst in die Hand genommen. Mit Erfolg.

Da er seine neuen, gesunden Gewohnheiten längerfristig aufrechterhielt, sollte die Winterdepression nie wiederkommen. Auf Nachfrage winkte der Arzt ab, dass er da viel zu viel Vitamin D einnahm und ihm das schaden könne.

Doch Sebastian war sich sicher, dass er in diesem Fall recht hatte und auf dem richtigen Weg war.

## Kommen Ihnen einige der folgenden Symptome bekannt vor?

Wiederkehrende Infekte

Verdauungsprobleme

Akne

Schuppen

Raue und empfindliche  
Haut

Hauterkrankungen

Autoimmunerkrankungen

Niedrige Knochendichte

Juckreiz

Juckreiz auf der Haut

Chronische Müdigkeit

**Belegte Zunge**  
(gelbliche und grünliche Beläge, besonders früh)

Erhöhter Blutdruck

Haarausfall





# Vitamin D – ein unterschätztes Vitamin

Von Vitamin D erfahren Sie meistens im Zusammenhang mit Sonne. Es ist auch als „Sonnenvitamin“ bekannt. Ein Mangel soll Osteoporose fördern, aber 20 Minuten Sonne am Tag mit Gesicht und Händen reichen offenbar aus.

Wir möchten ganz offen und direkt sein: Glauben Sie, wenn 20 Minuten Sonne mit Gesicht und Händen täglich wirklich ausreichen würden, dass dann so viele Menschen in Deutschland Osteoporose hätten und dass 80 % aller Deutschen einen Vitamin-D-Mangel hätten? Zumal diese 20 Minuten Sonneneinstrahlung eigentlich nur im Frühling und Sommer stattfinden, nicht im Winter? Glauben Sie, dass unsere Nahrung genug Vitamin D enthält, um unseren Bedarf wirklich zu decken?

Das tut es nicht und wie Sie nun wissen, kann ein Vitamin-D-Mangel auf lange Sicht erhebliche Gesundheitsbeschwerden verursachen. Es geht also darum, einen Vitamin-D-Mangel zu er-

kennen, zu diagnostizieren und mit den richtigen Mitteln zu beseitigen. Dabei möchten wir Ihnen helfen.

Wir, das sind die Menschen hinter dem Autoimmunportal, dem größten Portal für Autoimmunerkrankte und chronisch Kranke in Deutschland.

Geschichten wie die von Sebastian erreichen uns fast täglich. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Menschen wie Sebastian die nötigen Informationen zu bieten, um wieder eigenmächtig über die Gesundheit zu entscheiden und längerfristig gesund zu sein.

Wir sind ein Team von Betroffenen, Wissenschaftlern und Gesundheitsexperten, die sich seit Jahren mit dem Thema nachhaltiger und gesunder Lebensführung beschäftigen, und chronische Erkrankungen sowie Autoimmunerkrankungen an den Ursachen behan-

deln wollen. Auch einige von uns hatten Probleme mit Winterdepressionen und den Folgen eines Vitamin-D-Mangels und haben diese gelöst. Manchmal ist es doch erstaunlich, wie relativ kleine Änderungen in der Lebensführung große Wirkungen in der Gesundheit nach sich ziehen können.

Vitamin D nimmt eine sehr zentrale Rolle in unserem Stoffwechsel ein, die weit über Knochen hinausgeht. Tatsächlich ist Vitamin D an der Regulierung von 3000 Genen in unserem Körper beteiligt. Nahezu jedes Gewebe im menschlichen Körper benötigt Vitamin D. Es ist nicht nur für starke Knochen wichtig, sondern auch für ein aktives Immunsystem, einen robusten Darm, gute Verdauung, einen stabilen Blutzucker, glatte Haut und vor allem auch für gute Laune.

Vitamin D wird massiv unterschätzt, weil von öffentlicher Seite die falschen Informationen herausgegeben werden. Damit meinen wir öffentliche Institute, Ärztekammern, Versicherungen und unsere Hausärzte. Die von ihnen verbreiteten Informationen sind oftmals veraltet, beruhen auf falschen wissenschaftlichen Erkenntnissen und sind bei Weitem nicht ausreichend, um den Körper mit der Menge Vitamin D zu

versorgen, die er benötigt. Mit weitreichenden Konsequenzen.

Wir haben uns mit führenden Wissenschaftlern, Gesundheitsexperten und funktionellen Ärzten ausgetauscht, die wirklich etwas von Vitamin D verstehen. Diese Erkenntnisse möchten wir gerne mit Ihnen teilen, damit das Thema Vitamin D in der Öffentlichkeit endlich bekannter wird und die richtigen Informationen publik werden.

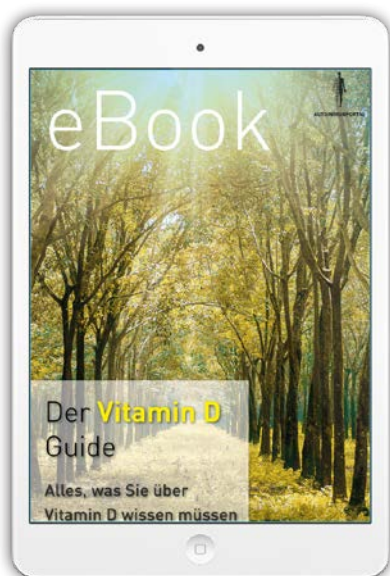
**Nun fragen Sie sich: Warum sollte mich das Thema Vitamin D etwas angehen?**

Meine Knochen sind stabil und ich bin nicht übermäßig krank. Passt doch alles. Mein Arzt sagt auch, dass ich gesund bin.

Nun, Ihr Arzt wird auch sagen, dass ein Vitamin D-Spiegel von 20 ng/ml ausreichend ist und 20 Minuten Sonne am Tag im Gesicht Ihren Bedarf decken. Ihr Arzt wird nicht wissen, dass Vitamin D mit zahlreichen Autoimmunerkrankungen und Darmerkrankungen zusammenhängt. 30 Millionen Deutsche sind davon mittlerweile betroffen. Es gibt eine große Kluft zwischen dem, was die Schulmedizin lehrt und verbreitet und dem, was wissenschaftliche Studien und unsere Erfahrung zeigen.



Unser Wissen und unsere Erfahrungen haben wir in zahlreiche informative Beiträge verpackt, die kostenfrei auf unserer Website verfügbar sind. Die Kernessenz aus allen Beiträgen und einigen unveröffentlichten Informationen haben wir zudem in einen praktischen Ratgeber gepackt, den wir Ihnen gerne zeigen möchten:



## „Der Vitamin D - Guide – alles, was Sie über Vitamin D wissen müssen“

mit 100 % Zufriedenheitsgarantie





## Das Internet – Brutstätte für Fakenews und Halbwahrheiten

Machen wir uns nichts vor - im Internet kann jeder Informationen veröffentlichen und verbreiten, unabhängig von der Expertise und dem Wahrheitsgehalt der Informationen. Auch wir als Unternehmen für gesunde Lebensführung haben eine starke Internetpräsenz und konkurrieren mit zwielichtigen Seiten, die keine Informationen verbreiten, sondern nur Unwissen schüren und daraus Profit ziehen wollen. Vitamin D und Sonnenvitamin sind Begriffe, die zu häufig falsch beschrieben werden. Unser Ziel ist es, Ihnen bestmöglich zu helfen und Sie bei der erfolgreichen Behandlung Ihrer gesundheitlichen Probleme zu unterstützen.

Wir schreiben dies hier, weil Vitamin D so vernachlässigt wird, aber ein großes Problem darstellen kann. Sowohl für die allgemeine Gesundheit als auch für die Prävention und Behandlung chronischer Erkrankungen wie Typ 2 Diabetes,

Bluthochdruck, Hauterkrankungen, Immunschwäche, Darmerkrankungen und Autoimmunerkrankungen.

Neben unseren eigenen Erfahrungen kommen die Erfahrungsberichte und E-Mails hinzu, die wir täglich erhalten sowie die Erfahrungen von Betroffenen aus unseren zahlreichen Facebook-Gruppen mit zusammengekommen fast 30.000 Mitgliedern. Wenn sich ein bestimmtes Phänomen immer und immer wiederholt, ist es dann noch ein Phänomen oder ein weit verbreitetes Problem?

Sicher, im Internet kursieren seltsame Behandlungsmethoden und Empfehlungen wie Bachblüten, Lichtnahrung oder der ausschließliche Verzehr von rohen Nahrungsmitteln. Dazu gehören wir nicht. Dazu gehört auch nicht das, was wir Ihnen über Entgiftung zeigen möchten.

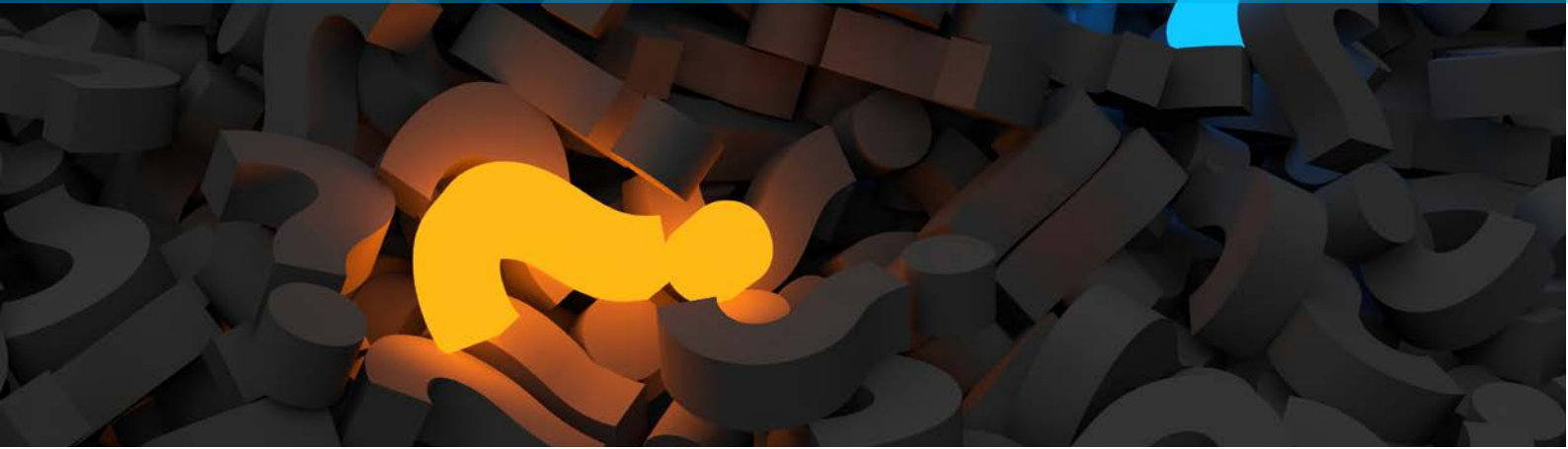


Wir schreiben dies hier, weil wir Ihnen helfen möchten. Weil wir alle an demselben Punkt standen, wie Sie. Weil wir Probleme mit Vitamin D vermuteten und uns niemand wirklich helfen konnte. Also nahmen wir es selbst in die Hand. Wir möchten Ihnen viel Frust, Zeit, Ärger und auch Geld sparen und Sie zu Ihrem Ziel bringen.

**Wir möchten Sie mit den bestmöglichen Informationen versorgen.**



# Aber mein Arzt sagt ...



Wenn Ihr Arzt sich weigert, Ihren Vitamin-D-Spiegel zu messen oder einen Wert von 20 ng/ml als ausreichend ansieht und Ihnen ein viel zu niedrig dosiertes Präparat (oder ein falsches Präparat) verschreibt, können Sie sich sicher sein, dass Ihr Arzt nicht über aktuelles Wissen verfügt und Ihren Vitamin-D-Mangel höchstwahrscheinlich nicht erkennen und beseitigen kann. Er wird dann trotz eines offenkundigen Vitamin-D-Mangels sagen: „Passt alles, über Vitamin D brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen. Hier, ein Antidepressivum gegen die Winterdepression. Tschüss!“

Aber das reicht Ihnen nicht, oder? Ein

beträchtlicher Teil der Menschen in der westlichen Welt leidet im Stillen an einem Vitamin-D-Mangel und den möglichen Folgeerkrankungen. Sogar eine ganze Menge: 80 % aller Deutschen. Doch die Ärzte nehmen es nicht ernst und bleiben bei ihren eingefahrenen Meinungen.

Das Problem liegt nicht bei den Ärzten selbst, sondern am medizinischen System: In ihrem Studium lernen nur die wenigsten Ärzte wirklich etwas über gesunde Ernährung und Lebensführung. Noch weniger wissen und verstehen sie von Ernährung und Stoffwechsel, und können an den aktuellen





wissenschaftlichen Stand angelehnte Empfehlungen geben.

Für Ernährungs- und Nahrungsergänzungsempfehlungen sind Ärzte denkbar ungeeignet, dennoch haben die meisten Ärzte eine Meinung, die sie vertreten. Jedoch ohne echte fachliche Hintergründe. Zudem bilden sich nur die wenigsten Ärzte nach den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen weiter, wenn es um wichtige Stoffe wie Vitamin D geht. Vitamin D wird immer besser erforscht und die wissenschaftlichen Erkenntnisse müssen publik gemacht und in die Praxis umgesetzt werden. Dazu sind wir da.

Bedenken Sie bitte auch, dass Ärzte mit solchen Empfehlungen kein Geld verdienen. Sie verdienen ihr Geld mit anderen Dingen, auf die wir hier nicht eingehen möchten. Eine Arztpraxis ist ein wirtschaftliches Unternehmen, das Geld verdienen muss.

Nicht die Ärzte tragen Schuld, sondern das System. Das System, gespeist von Halbwahrheiten, Missverständnissen und zwielichtigen Informationen aus dem Internet. Wiederum andere, die noch weniger Ahnung haben, aber viel

Geld wittern, nutzen die allgemeine Verwirrung aus und schlagen daraus Profit. Es ist schwer, die wirklich wichtigen Informationen herauszufiltern, die Ihnen nachhaltig helfen, gesünder zu sein.

Dafür sind wir da. Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Gesundheit wieder selbst bestimmen können und nachhaltig gesund werden. Unsere Empfehlungen sind wissenschaftlich gestützt, werden von Experten, Beratern, Ärzten und Wissenschaftlern überprüft und können als seriös angesehen werden.

Wir möchten Licht ins Dunkel bringen, aufklären und möglichst vielen Menschen möglichst gut helfen. Lassen Sie uns Ihnen daher zeigen, was es wirklich mit der Leber auf sich hat. Lassen Sie uns Ihnen zeigen, welche Folgen ein Vitamin-D-Mangel haben kann, wie Sie ihn erkennen, diagnostizieren und beseitigen. Nachhaltig und frei von Risiken und Nebenwirkungen beseitigen, wohlgemerkt.

Denn da gibt es natürlich Fallstricke, auf die Sie achten sollten. Mit unseren Informationen wird Ihnen das nicht passieren.



# Was Sie tun können ...

In unserem Ratgeber zum Thema Vitamin D haben wir die besten und praktikabelsten Informationen zusammengetragen, um Sie darüber aufzuklären und um Ihnen Praxistipps zu geben. Wir möchten Ihnen zeigen, wie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden aussehen können, wenn der Vitamin-D-Spiegel ideal ist.

Wir möchten Ihnen die Informationen bieten, mit denen Sie Ihre Gesundheit nachhaltig verbessern können und Ihren chronischen Gesundheitsproblemen aktiv begegnen können.

## Informieren Sie sich jetzt!

Ihr



**AUTOIMMUNPORTAL**



**weiter zum Guide**







# SOS-Starterguide Vitamin D

[www.autoimmunportal.de](http://www.autoimmunportal.de)

## Impressum

Benedens, Goldau, Goldau, Seelhorst GBR  
Pestalozzistraße 73  
10627 Berlin  
DEUTSCHLAND

Verantwortlich im Sinne von Paragraph 6 MDStV:  
Leon Benedens

Telefon: +49 176 3125 3601  
Email: [info@autoimmunportal.de](mailto:info@autoimmunportal.de)

Wir verwenden ausschließlich gemeinfreies Bildmaterial.

Umsetzung: [medienmixer.de](http://medienmixer.de)

130619