Vitamin D3 bildet der menschliche Körper vorwiegend selbst. Dazu benötigt er vor allem Sonnenlicht. Da die Arbeitswelt uns jedoch immer öfter in Büroräume oder Hallen zwingt, kann der Körper das Vitamin nicht mehr in ausreichendem Maße bilden. Dabei ist es enorm wichtig für den Organismus. Besonders der Knochenbau hängt von einer ausreichenden Versorgung mit diesem Vitamin, das eigentlich ein Hormon ist, ab. Aber auch die Autoimmunerkrankung Hashimoto kann mit einem Mangel im Zusammenhang stehen. Grund genug also, dass wir uns die Sache einmal genauer anschauen.

Vitamin D3 könnte der Körper so einfach bilden, wenn nicht da nicht das fehlende Sonnenlicht wäre.

Dabei ist es nicht nur ein Problem, dass wir immer öfter in geschlossenen Räumen und mit Kunstlicht arbeiten. Auch schützen uns Sonnencremes zwar vor krank machender Strahlung. Sie verhindern jedoch gleichzeitig teilweise das Vordringen gesunder Sonnenstrahlung, die der Körper für die Produktion von Vitamin D3 bräuchte. Hinzu kommt übrigens, dass viele Sonnencremes gesundheitsgefährdende und toxische Komponenten enthalten, die teils selbst im Verdacht stehen, Krebs auszulösen! Und die in jedem Fall über die Haut in unseren Körper gelangen. Gifte, die wiederum auch die Leber und die Schilddrüse belasten können! Sonnencremes können daher doppelt schädlich sein – gerade, wenn wir an Hashimoto leiden. So bleibt der beste Sonnenschutz die Vermeidung von längeren Aufenthalten in der prallen Sonne.

Doch zurück zum Vitamin D3: Schauen wir uns nun einmal genauer an, wie es sich konkret in unserem Körper auswirkt.

Vermeidung von Entzündungen

Inhaltsverzeichnis

- Vermeidung von Entzündungen
- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
    - Was erfährst du alles in diesem Buch?
    - Hier kannst du es kaufen:

- Immunsystem stärken
- Entgiftend
- Häufig gestellte Fragen zu Vitamin D3 bei Hashimoto
    - Das könnte dich auch interessieren

Vitamin-D3-Mangel fördert chronische Entzündungsprozesse im Organismus. – Vor allem im Darm. Da Hashimoto in direktem Zusammenhang mit solchen chronischen Entzündungsprozessen u. a. der Darmschleimhaut steht, sollten wir alles dafür tun, diese Entzündung zu stoppen.

Wenn wir dafür sorgen, dass unser Körper über genügend Vitamin D3 verfügen kann, beseitigen wir auch eine potenzielle Teilursache der Darmentzündung.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,

- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Immunsystem stärken

Menschen, die regelmäßig auch im Herbst und Winter draußen unterwegs sind, härten sich nicht nur durch die klimatischen Reize ab. Sie versorgen ihren Körper durch das aufgenommene Tageslicht auch mit Vitamin D3. Und dieses wirkt sich wiederum stärkend auf das Immunsystem aus.

Da unsere körpereigene Abwehr durch den „Dauerkonflikt“ der Autoimmunerkrankung jede Unterstützung brauchen kann, um den Organismus vor Krankheitserregern und anderen Bedrohungen zu schützen, sollten wir auf eine ausreichende Versorgung mit dem Vitamin achten.

Entgiftend

Ein Mangel an Vitamin D3 wirkt sich negativ auf die Entgiftungsleistung des Körpers aus. Speziell Schwermetalle werden bei einem Fehlen des Vitamins nicht mehr ausreichend ausgeleitet und verbleiben somit im Organismus. Dies belastet die Leber. Da diese sowohl direkt als auch indirekt mit der Schilddrüse in Verbindung steht, bedeutet das eine Zusatzbelastung der Schilddrüse. Zugleich dringen vermehrt Toxine auch zur Schilddrüse vor, die sehr empfindlich auf solche Einflüsse reagiert.

Die Schilddrüse ist bereits durch Hashimoto geschädigt, denn sie wird regelmäßig durch das Immunsystem attackiert. Sie kann also keine zusätzliche Belastung gebrauchen.

Auch deshalb sollten wir auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D3 achten.

Hierzu sollten wir regelmäßig Sonne und Tageslicht tanken. Aber auch über die Ernährung können wir dem Körper Vitamin D3 zuführen.

Ganz oben steht hierbei der Fisch, gefolgt von Pilzen und der Rinderleber. Leider sind das auch die mit Schwermetallen am stärksten belasteten lebensmittel. Bei der Auswahl dieser Lebensmittel sollten wir daher auf jedem Fall die Bio-Variante bevorzugen. Wir wollen ja schließlich etwas Gesundes zu uns nehmen und keine Pestizide, Antibiotika, Schwermetalle, Mikroplastik oder andere Gifte, die unseren Körper zusätzlich belasten würden.

Und auch beim Kochen gibt es etwas zu beachten: Das Erhitzen der Speisen führt zu einer deutlichen Reduzierung des Vitamingehalts. Das heißt, je länger und stärker etwas erhitzt wird, umso weniger Vitalstoffe findet man am Ende noch darin. Wir sollten daher eine schonende Zubereitung wählen.



Mein Kauftipp: **Vitamin D3 von Robert Franz (vegan, glutenfrei)**

am besten gleich zusammen mit K2 im **Sparpack** kaufen.

Die Dosierung ist ziemlich umstritten.
Ich persönlich nehme sehr hohe Dosen. 5.000–10.000 iE am Tag + K2.
Zunächst habe ich mit einer Stoßkur angefangen, um die Mangelerscheinungen auszugleichen, die sich bei mir in heftigen Waden- und Fußkrämpfen zeigten bei perfektem Magnesiumspiegel. Ich habe dafür für 5 Tage 100.000 iE genommen. Ich kann gar nicht sagen wie hammermäßig gut ich mich danach gefühlt habe. Auch meine Psyche war richtig gepowert.

Mehr Infos dazu könnt **ihr hier lesen.**

Häufig gestellte Fragen zu Vitamin D3 bei Hashimoto

Warum spielt Vitamin D3 bei Hashimoto eine besondere Rolle?

Vitamin D3 wirkt im Körper wie ein Hormon und beeinflusst unter anderem die Regulation des Immunsystems. Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel wird bei Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto besonders häufig beobachtet, weshalb eine ausreichende Versorgung als unterstützend für ein ausgeglichenes Immunsystem gilt.

Wie finde ich heraus, ob mein Vitamin-D-Spiegel zu niedrig ist?

Der Vitamin-D-Spiegel lässt sich über eine Blutuntersuchung beim Arzt bestimmen, üblicherweise wird dabei der Wert 25-OH-Vitamin-D gemessen. Nur so lässt sich zuverlässig feststellen, ob tatsächlich ein Mangel vorliegt und wie hoch der individuelle Bedarf ist.

Reicht Sonnenlicht allein aus, um den Vitamin-D-Bedarf zu decken?

In den Sommermonaten kann ausreichend Aufenthalt im Freien bei vielen Menschen zur Eigenproduktion beitragen, in den sonnenärmeren Monaten reicht dies jedoch häufig nicht aus. Hauttyp, Breitengrad, Lebensstil und Jahreszeit beeinflussen die körpereigene Produktion stark, weshalb viele Menschen zusätzlich auf Nahrungsergänzung zurückgreifen.

Wie hoch darf die Vitamin-D3-Dosis sein?

Die passende Dosierung hängt vom gemessenen Ausgangswert, dem Körpergewicht und individuellen Faktoren ab und sollte daher am besten mit einem Arzt oder einer Ärztin besprochen werden. Eine unkontrollierte Einnahme sehr hoher Dosen über längere Zeit sollte vermieden werden, da Vitamin D3 fettlöslich ist und sich im Körper anreichern kann.

Sollte Vitamin D3 zusammen mit anderen Nährstoffen eingenommen werden?

Vitamin D3 wird oft zusammen mit Vitamin K2 eingenommen, da beide im Calciumstoffwechsel zusammenwirken, und da es fettlöslich ist, wird eine Einnahme zu einer fetthaltigen Mahlzeit empfohlen, um die Aufnahme zu verbessern. Auch hier gilt: Die beste Kombination und Dosierung lässt sich individuell am besten mit einem Arzt oder Therapeuten klären.

Das könnte dich auch interessieren

Mikronährstoffe und Hashimoto →
Serotonin – das Glückshormon →
Blutwerte und Mangelerscheinungen bei Hashimoto →