



## Alfred Mostegls Gesundheitskolumne

# Vitamin D - Das Sonnenhormon

Alles Leben kommt von der Sonne - ohne Sonne kein Leben. Deshalb ist das so oft unterschätzte Vitamin D, das wir aber leider nur zwischen April und September von der Sonne erhalten, so besonders wichtig für uns.

Vitamin D hat eine gewisse präventive Wirkung gegen fast alle Zivilisationskrankheiten. Es verhindert diverse Erkrankungen wie Grippe oder grippale Infekte. Man sollte pro kg Körpergewicht etwa 60 IE Vitamin D täglich einnehmen und den Vitamin D-Wert beim Arzt messen lassen. Der angestrebte Wert sollte bei etwa 60 ng/ml liegen. Die ODIN-Studie hat festgestellt, dass von 55.844 Europäern 84 % der Un-

tersuchten einen Vitamin D-Wert von <30 ng/ml aufwiesen. Davon hatten 40,4 % <20 ng/ml und 13 % sogar weniger als <12 ng/ml.

Das Mindestmaß an Vitamin D liegt bei 30 ng/ml (manche Mediziner meinen sogar 40 ng/ml).

Man kann 30 ng/ml mit dem Ölstand beim Auto mit dem untersten Strich vergleichen. Wer würde von uns schon mit einem Auto mit einem Ölstand am untersten Strich fahren?

Das sind katastrophale Zahlen, wenn man bedenkt, welche lange Liste an Krankheiten ein Vitamin D-Mangel auslösen kann. Es ist von den Gesundheitsbehörden grob verantwortungslos, dass hier nicht gegengewirkt wird. Wenn alle Menschen einen gesunden Vitamin D-Wert



ARBEIT IN GESCHLOSSENEN RÄUMEN FÜHRT HEUTZUTAGE BEI VIELEN ZU EINEM VITAMIN-D-MANGEL.

Bild: Canva

von etwa 60 ng/ml hätten, dann hätte es mit Sicherheit keine sogenannte Virus-Pandemie gegeben. Auch Prof. Dr. med. Jörg Spitz hat bei einem Vortrag gemeint: „Wenn alle einen

gesunden Vitamin D-Wert von 60 ng/ml hätten, dann würden sich etwa 30 % der Arztbesuche erübrigen.“ Daher sollte jeder selbst darauf achten, dass er einen gesunden Vitamin D-Wert hat.

*Ich helfe dir, dich in deiner Einzigartigkeit sichtbar zu machen!*

**ALOIS ENDL**

LIFE · STYLE · STORY

FOTOGRAFIE

+43 664 355 8890 alois@endl.at 4030 Linz

www.aloisendl.net