



Damit Sie es noch mehr haben:

# Kraft fürs Leben

„Wenn ich das nur vorher gewusst hätte!“ (Dr. Esselstyn)

## 10 Argumente für Vitamin D

*Liebe Leserin und Leser!*

September ist die ideale Zeit den Vitamin D Spiegel kontrollieren zu lassen!

Alle Vorteile von Vitamin D finden Sie hier zusammengefasst, oder Sie sehen sich das kurze Video

„10 Argumente in 10 Minuten“ auf meiner Homepage an:

<https://faux.at/vitamin-d/videos/vitamin-d-10-argumente-10-minuten>



- ▶ Vitamin D gibt es seit Millionen von Jahren ausreichend  
Vitamin D ist somit für das Leben unverzichtbar. Vitamin D schützt vor Dickdarmkrebs (MINUS 72%); Brustkrebs (MINUS 50-70%)
- ▶ Für ein Leben in Häusern sind die Lebewesen nicht geeignet bzw. vorbereitet. Der Vitamin D Mangel ist deshalb leider weit verbreitet
- ▶ Vitamin D wird ständig verbraucht  
Pro Monat 10-30% - ständiger Nachschub ist somit notwendig
- ▶ Die Vitamin D Bildung macht eine WINTERPAUSE  
Ab 1.10. kann kein neues Vitamin D durch die Sonne gebildet werden
- ▶ Vor der Einnahme: Zuerst „Messen-dann Essen“, denn Messen ist im Herbst so wichtig. Wie voll ist Ihr Vitamin D Spargeld?  
Reicht es für die Wintermonate?
- ▶ Nahrungsmittel enthalten (fast) kein Vitamin D  
Schweinefett und Lebertran vielleicht. Die stehen aber zurzeit aus gutem Grund nicht hoch im Kurs
- ▶ Grenzwerte für Vitamin D. Ja, die gibt es. Auch Idealwerte!
- ▶ Vitamin D gegen Infekte. So einfach geht's!
- ▶ Vitamin D bei Erschöpfung  
"Wie ein neues Leben" berichtet eine junge Patientin
- ▶ Sexualhormone und Vitamin D  
Der Aufbau ist fast der gleiche: Darum steigen die Liebesgefühle immer wieder im Frühling!