

---

Subject: Der Vitamin D-Hype: Alles totaler Blödsinn?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 20 Jan 2020 12:55:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Seit einigen Jahren geistern Leute herum, die uns erzählen wollen, dass wir einen Vitamin D-Mangel hätten. Und dass das auch die Ursache für Krebs und Autoimmunkrankheiten sein soll.

Aber warum erkranken dann so viele Menschen weder an Krebs, noch an Autoimmunkrankheiten, obwohl sie wenig Vitamin D im Blut haben?

Wie kommen denn Tiere zu Vitamin D, obwohl sie dickes Fell haben?

Im sonnenarmen Island erkranken genau so viele Menschen an Krebs wie im sonnenreichen Spanien (unter Berücksichtigung der Einwohnerzahl, versteht sich). Sollte die Vitamin D-Mangel-These wirklich stimmen, dürfte DAS nicht sein!! :idea:

Ich komme mir regelrecht verarscht vor, wie uns ständig erzählt wird, wir bräuchten ja alle so dringend Vitamin D.

Natürlich brauchen wir das und das bestreite ich auch gar nicht.

Die Frage ist nur: Warum erzählt man uns, dass wir so VIEL davon brauchen?

Solange der Speicher nicht komplett auf 0,0 ist, hat der Körper doch genug Vitamin D. Wozu muss der Speicher bis unter die Decke gehen?

Mir ist eine Studie bekannt, nach dem nur ein mittlerer Vitamin D-Spiegel vor Arterienverkalkung schützt. Sowohl zu niedrige, als auch zu hohe Spiegel fördern Arterienverkalkung!

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22043417>

Aus meiner Sicht ist Vitamin D maßlos überbewertet.

Ich verstehe nicht, warum hier so ein HYPE daraus gemacht wird.

Diese ganzen Gurus (allen voran Robert Franz) tun so, als sei Vitamin D DER Heilsbringer überhaupt. Dabei geht von hohen Vitamin D-Spiegeln sogar eine Gefahr für die Gesundheit aus.

Und nebenbei bemerkt: Die Hautalterung durch zu viel Sonnenlicht scheint den Vitamin D-Hype-Befürwortern völlig egal zu sein.

Sie haben auch keine Antwort/Lösung dazu.

Warum bekam Natascha Kampusch eigentlich weder Krebs, noch eine Autoimmunerkrankung, obwohl sie jahrelang im Keller eingesperrt war?

Auch das dürfte ja laut den Vitamin D-Befürwortern gar nicht sein...

Ich sehe es so:

Wir brauchen Vitamin D zwar, aber nur in minimalsten Mengen.

---