
Subject: Vitamin D3 Spiegel geht einfach nicht hoch
Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 07 Aug 2022 18:41:25 GMT

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

Hallo allerseits.

Bei den Meisten funktioniert das recht linear mit der Vitamin D3 (K2, Mg)- Supplementierung. Bei Dosen ab 4000 Iu bekomme ich Lethargie, Irritiertheit, verstärkt Depression, Atemnot,... Keine Option für mich, habe schon alle Kombinationen mit Co-Faktoren wie Magnesium etc durch.

Woran auch immer meine Unverträglichkeit liegt...

Im Sommer bekomme ich den Spiegel auch mit intensiverem Sonnen kaum hoch. Maximal auf 30ng/ml, trotz reichlich Sonnenexposition (ganzkörper) und 2-3000iU Supplementierung.

Jetzt frage ich in die Runde, gibt es Erklärungen oder Lösungsansätze wie ich das Supplement besser vertragen könnte, bzw kennt das noch wer?

Außerdem trage ich manchmal großflächig D3-Öl 20-30.000iU auf die Haut auf, in der Hoffnung, dass es so vllt auch etwas aufgenommen wird und evtl verträglicher ist... unrealistisch? Braucht man einen Trägerstoff?

LG
