
Subject: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [newbie123](#) on Mon, 01 Oct 2018 15:41:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab während des Winters täglich 3000-4000 IE Vitamin D eingenommen und bin im Sommer regelmäßig in die Sonne gegangen. Vor kurzem den Wert kontrollieren lassen: 22,9 ng/ml 8o .
Wirkt die Tablettenform von Vitamin D kaum mehr als ein Placebo?

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [valesk](#) on Mon, 01 Oct 2018 16:02:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Damit liegst du hier im Raum Deutschland und Frankreich noch zu den überdurchschnittlichen.^^

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [pilos](#) on Mon, 01 Oct 2018 16:06:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

newbie123 schrieb am Mon, 01 October 2018 18:41Ich hab während des Winters täglich 3000-4000 IE Vitamin D eingenommen und bin im Sommer regelmäßig in die Sonne gegangen. Vor kurzem den Wert kontrollieren lassen: 22,9 ng/ml 8o .
Wirkt die Tablettenform von Vitamin D kaum mehr als ein Placebo?
funktioniert nur als transdermal gescheit !:

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [newbie123](#) on Mon, 01 Oct 2018 16:17:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 01 October 2018 18:06newbie123 schrieb am Mon, 01 October 2018 18:41Ich hab während des Winters täglich 3000-4000 IE Vitamin D eingenommen und bin im Sommer regelmäßig in die Sonne gegangen. Vor kurzem den Wert kontrollieren lassen: 22,9 ng/ml 8o .
Wirkt die Tablettenform von Vitamin D kaum mehr als ein Placebo?
funktioniert nur als transdermal gescheit !:

Welches Produkt würdest du dann empfehlen?

Kann ich bei meinen Restbeständen dann einfach die Dosierung hochfahren oder kann das dann schlecht für die Leber sein?

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [pilos](#) on Mon, 01 Oct 2018 16:18:31 GMT

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

newbie123 schrieb am Mon, 01 October 2018 19:17pilos schrieb am Mon, 01 October 2018 18:06newbie123 schrieb am Mon, 01 October 2018 18:41Ich hab während des Winters täglich 3000-4000 IE Vitamin D eingenommen und bin im Sommer regelmäßig in die Sonne gegangen. Vor kurzem den Wert kontrollieren lassen: 22,9 ng/ml 8o .
Wirkt die Tablettenform von Vitamin D kaum mehr als ein Placebo?
funktioniert nur als transdermal gescheit !:

Welches Produkt würdest du dann empfehlen?

Kann ich bei meinen Restbeständen dann einfach die Dosierung hochfahren?

selber machen

welche pillen?

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [newbie123](#) on Mon, 01 Oct 2018 16:20:35 GMT

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

pilos schrieb am Mon, 01 October 2018 18:18newbie123 schrieb am Mon, 01 October 2018 19:17pilos schrieb am Mon, 01 October 2018 18:06newbie123 schrieb am Mon, 01 October 2018 18:41Ich hab während des Winters täglich 3000-4000 IE Vitamin D eingenommen und bin im Sommer regelmäßig in die Sonne gegangen. Vor kurzem den Wert kontrollieren lassen: 22,9 ng/ml 8o .
Wirkt die Tablettenform von Vitamin D kaum mehr als ein Placebo?
funktioniert nur als transdermal gescheit !:

Welches Produkt würdest du dann empfehlen?

Kann ich bei meinen Restbeständen dann einfach die Dosierung hochfahren?

selber machen

welche pillen?

Wie :) ?

https://www.medpex.de/vitamin-d/vitamin-d3-hevert-4-000-i-e-tabletten-p11295470?gclid=EAlaIQobChMIvIX08dLI3QIVkM13Ch1mwgVaEAQYAyABEglZiPD_BwE#ai300

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [pilos](#) on Mon, 01 Oct 2018 17:44:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://www.amazon.de/Dr-Jacobs-Vitamin-D3K2-Tropfen/dp/B016RCXAHE>

und dann emulgieren

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [newbie123](#) on Mon, 01 Oct 2018 17:47:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[pilos](#) schrieb am Mon, 01 October 2018 19:44

und dann emulgieren

Wie ?

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [Blackster](#) on Mon, 01 Oct 2018 19:20:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und was erhoffst du dir davon ?

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [Greg2022](#) on Mon, 01 Oct 2018 21:03:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das beste Vitamin D3-Produkt (mit Vitamin K2 in Kombination) gibt es bei www.sunday.de

Es ist ein höchstdosiertes Öl. Man spürt die Wirkung bereits bei der ersten Einnahme.

Man sollte nach Schema vorgehen:

Tag 1: 50.000 IE

Tag 2: 20.000 IE

Tag 3: 20.000 IE

Tag 4: 10.000 IE

Tag 5: 05.000 IE

Ab dann täglich 2.000 IE als Erhaltungsdosis. Damit (und zusammen mit schwerem Rotwein) kommt man super über den Winter!

Könnt ihr glauben oder nicht. Ich bin Programmierer, sehe wenig die Sonne, aber das hat mir sehr geholfen bei meinen vielen "Weh-Wehchen", wurde ab dann sehr fit - für die Haare hat es aber leider gar nichts gebracht.

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [Faraday](#) on Tue, 02 Oct 2018 13:52:20 GMT

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

newbie123 schrieb am Mon, 01 October 2018 17:41 Ich hab während des Winters täglich 3000-4000 IE Vitamin D eingenommen und bin im Sommer regelmäßig in die Sonne gegangen.

Dazu habe ich eine Frage. Hast Du die Einnahme dieser Tagesdosis dann im Frühling beendet oder hast Du diese Dosis auch im Frühling und Sommer eingenommen?

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [Pulsatilla](#) on Tue, 02 Oct 2018 14:55:23 GMT

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

ALso ich hatte heuer erstmaligst ein wenig Erfolg in dem ich den Tipp meines Arztes befolgt habe: D3K2 Tropfen mit einem Teelöffel Pflanzenöl mixen um die OF zu vergrößern

Dazu esse ich täglich eine Paranuss und 2 Pecannüssekeine Ahnung woran es nun liegt, aber mein Vit D ist auf 40 gestiegen das hatte ich vorher noch nie, nicht mal im Sommer ohne Sonnenschutz am Meer.

D3K2 Tropfen hatte ich vor Jahren schon , das hat aber so gut wie nie angeschlagen, diverse Tabletten auch nicht .

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [newbie123](#) on Tue, 02 Oct 2018 15:22:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Faraday schrieb am Tue, 02 October 2018 15:52newbie123 schrieb am Mon, 01 October 2018 17:41Ich hab während des Winters täglich 3000-4000 IE Vitamin D eingenommen und bin im Sommer regelmäßig in die Sonne gegangen.
Dazu habe ich eine Frage. Hast Du die Einnahme dieser Tagesdosis dann im Frühling beendet oder hast Du diese Dosis auch im Frühling und Sommer eingenommen?

Ne, bloß bis Anfang Mai oder so eingenommen. Dafür war ich in diesem Sommer eigentlich schon häufiger draußen.

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [newbie123](#) on Tue, 02 Oct 2018 15:22:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pulsatilla schrieb am Tue, 02 October 2018 16:55ALso ich hatte heuer erstmaligst ein wenig Erfolg in dem ich den Tipp meines Arztes befolgt habe: D3K2 Tropfen mit einem Teelöffel Pflanzenöl mixen um die OF zu vergrößern
Dazu esse ich täglich eine Paranuss und 2 Pecannüssekeine Ahnung woran es nun liegt, aber mein Vit D ist auf 40 gestiegen das hatte ich vorher noch nie, nicht mal im Sommer ohne Sonnenschutz am Meer.
D3K2 Tropfen hatte ich vor Jahren schon , das hat aber so gut wie nie angeschlagen, diverse Tabletten auch nicht .
Danke für den Tipp

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [Mlecko](#) on Tue, 02 Oct 2018 20:04:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir haben Vitamin D Tabletten super gewirkt. Der Mangel war behoben und ich konnte sogar einen hohen Spiegel erreichen.

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [Berith](#) on Tue, 02 Oct 2018 22:51:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kauf doch Vitamin D Tropfen.

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [schiber](#) on Wed, 03 Oct 2018 10:07:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

22,9 ng/ml ?

Das ist doch völlig unmöglich, wenn man die hochstehende Sonne genutzt hat. Vielleicht ist das eine Störung bei der Umwandlung von Cholecalciferol zu Calcidiol oder Calcitriol. Was wird denn überhaupt gemessen?

Bei Vitamin D Tropfen soll es auch zwei Arten geben. Eines ist vegan (Flechten - hab gehört, es gebe keine Studien), das andere nicht - Lanolin (Wollfett).
Hochdosiertes mit 10.000 IE (250 µg) pro Tropfen gibt es auch. Oder wäre mit mehr Öl vermischt besser?

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [Faraday](#) on Wed, 03 Oct 2018 11:41:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

newbie123 schrieb am Tue, 02 October 2018 17:22Ne, bloß bis Anfang Mai oder so eingenommen. Dafür war ich in diesem Sommer eigentlich schon häufiger draußen.

Eine Tagesdosis von 3000 bis 4000 I.E. (Colecalciferol) sollte als sogenannte "Erhaltungsdosis" für einen optimalen Calcifediol-Zielwert von etwa 30 bis 50 ng/ml im Serum genügen. Das funktioniert aber nur, wenn man diese Dosis ganzjährig einnimmt. Durch die Unterbrechung im Frühling hast Du vermutlich selbst dazu beigetragen, dass der Zielwert nicht erreicht werden konnte.

Deshalb empfehle ich Dir, ab jetzt wieder 3000 I.E. pro Tag (oder ersatzweise 20.000 I.E. einmal pro Woche) für einen Zeitraum von sechs Monaten einzunehmen. Zum Anfang April 2019 sollte der Calcifediol-Spiegel im Serum dann wieder im optimalen Bereich von 30 bis 50 ng/ml liegen.

Der Calcifediol-Spiegel im Serum folgt einer Änderung der Tagesdosis nur sehr langsam (über mehrere Monate). Deshalb sollte man den 25(OH)D-Spiegel erst etwa ein halbes Jahr nach Änderung der Tagesdosis messen.

Die notwendige "Erhaltungsdosis" hängt unter anderem vom Körpergewicht ab. Pro 25 kg Körpergewicht braucht man eine Tagesdosis von 1000 I.E. Bei einem 75 kg schweren Mann sollte also eine Erhaltungsdosis von 3000 I.E. pro Tag genügen.

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [newbie123](#) on Wed, 03 Oct 2018 15:45:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Faraday schrieb am Wed, 03 October 2018 13:41newbie123 schrieb am Tue, 02 October 2018 17:22Ne, bloß bis Anfang Mai oder so eingenommen. Dafür war ich in diesem Sommer eigentlich schon häufiger draußen.

Eine Tagesdosis von 3000 bis 4000 I.E. (Colecalciferol) sollte als sogenannte "Erhaltungsdosis" für einen optimalen Calcifediol-Zielwert von etwa 30 bis 50 ng/ml im Serum genügen. Das funktioniert aber nur, wenn man diese Dosis ganzjährig einnimmt. Durch die Unterbrechung im Frühling hast Du vermutlich selbst dazu beigetragen, dass der Zielwert nicht erreicht werden konnte.

Deshalb empfehle ich Dir, ab jetzt wieder 3000 I.E. pro Tag (oder ersatzweise 20.000 I.E. einmal pro Woche) für einen Zeitraum von sechs Monaten einzunehmen. Zum Anfang April 2019 sollte der Calcifediol-Spiegel im Serum dann wieder im optimalen Bereich von 30 bis 50 ng/ml liegen.

Der Calcifediol-Spiegel im Serum folgt einer Änderung der Tagesdosis nur sehr langsam (über mehrere Monate). Deshalb sollte man den 25(OH)D-Spiegel erst etwa ein halbes Jahr nach Änderung der Tagesdosis messen.

Die notwendige "Erhaltungsdosis" hängt unter anderem vom Körpergewicht ab. Pro 25 kg Körpergewicht braucht man eine Tagesdosis von 1000 I.E. Bei einem 75 kg schweren Mann sollte also eine Erhaltungsdosis von 3000 I.E. pro Tag genügen.

Naja ich war dann aber ab Mai oder Juni dann wirklich regelmäßig oberkörperfrei in der Mittagssonne (noch dazu bin ich ziemlich hellhäutig). Ich hab eigentlich mit einem Wert um die 50ng/ml gerechnet. Die wahrscheinlichste Erklärung ist einfach, dass die Tabletten bei mir nicht wirklich resorbiert wurden. Evt. hilft es, Öl dazu zu nehmen; ich hab sie immer auf den nüchternen Magen genommen.

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [Faraday](#) on Wed, 03 Oct 2018 17:24:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn man im Sommer Sonnenbäder nimmt, sollte man dies nach einem bestimmten Schema mit Überwachung der Bestrahlungszeit machen. Nur dann wird eine gehörige Menge an Prävitamin D3 in der Keimschicht der Haut produziert und

gleichzeitig ein Sonnenbrand vermieden. Wichtig sind zum Beispiel kontrollierte Lagewechsel in bestimmten Zeitabständen, so dass praktisch die gesamte Körperoberfläche (außer der Kopfhaut!) zur Produktion von Prävitamin D3 genutzt werden kann. Damit wird eine erhöhte Strahlenbelastung einzelner Hautbezirke (wie zum Beispiel der Schultern) vermieden. Bei Hauttyp 1 empfiehlt sich zum Beispiel ein Lagewechsel alle fünf Minuten, damit es nicht an den besonders exponierten Stellen der Haut zu einem Sonnenbrand kommt. Ich gebe Dir mal ein Beispiel, wie so ein optimales Sonnenbad um die Mittagszeit herum im Sommer aussehen kann:

- 1) Körperlage mit Kopf in Richtung Osten und Bauchlage (5 Minuten).
- 2) Körperlage mit Kopf in Richtung Osten und Rückenlage (5 Minuten).
- 3) Körperlage mit Kopf in Richtung Westen und Bauchlage (5 Minuten).
- 4) Körperlage mit Kopf in Richtung Westen und Rückenlage (5 Minuten).

So kann man das Sonnenbad (ohne Sonnenschutz) auf rund 20 Minuten ausdehnen und riskiert dabei keinen Sonnenbrand. Bei diesen speziellen Lagewechseln zeigt immer eine Körperflanke in Richtung Süden und die der Sonne zugewandte Seite erhält die maximale UVB-Strahlendosis. Bei besonders hohem UV-Index sollte man die Dauer für eine Position weiter verkürzen, zum Beispiel auf 3 oder 4 Minuten. Für die Kontrolle der Bestrahlungszeit ("burning time") empfehle ich einen Digital-Timer mit lautem Wecksignal, damit man nicht versehentlich einschläft...

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [Faraday](#) on Wed, 03 Oct 2018 17:37:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

newbie123 schrieb am Wed, 03 October 2018 17:45 Die wahrscheinlichste Erklärung ist einfach, dass die Tabletten bei mir nicht wirklich resorbiert wurden. Evt. hilft es, Öl dazu zu nehmen; ich hab sie immer auf den nüchternen Magen genommen. Nach meiner Erfahrung wird das Colecalciferol aus Tabletten sogar besser aufgenommen als das aus öligen Zubereitungen. Es kommt nur auf die richtige Tagesdosis an und die lässt sich mit Tabletten genauer steuern als mit öligen Tropfen oder Kapseln. Bei Hochdosen sind Kapseln preisgünstiger als Tabletten, aber für die Erhaltungsdosis ziehe ich Tabletten vor. Grundsätzlich gehören Tagesdosen über 4000 I.E. (Colecalciferol) in die Hand eines erfahrenen Arztes. Bei hoch dosierten Präparaten kommt es immer wieder zu Anwendungsfehlern und gefährlichen Überdosierungen. Ein solcher Fall ist zum Beispiel im Film

"Vitmania" dokumentiert:

<https://www.arte.tv/de/videos/072495-000-A/vitmania/>

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [schiber](#) on Mon, 19 Nov 2018 18:28:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Vitamin D Terror für das Baby" - VaterVlog
<https://www.youtube.com/watch?v=9SQ1AZofERA>

Ter Typ ist ein 80% Impfgegner; also nur das Nötigste (oder soll ich Impfskeptiker schreiben?)
Hat Tabletten von Merck bei Baby ausprobiert und schlechte Erfahrung gemacht.
Darunter gibt es einen Kommentar von Orovo Motocross. Ähnlicher Impfgegner. Berichtet über negative Erfahrung mit Kind und Vitamin D als Tropfen.

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [pilos](#) on Mon, 19 Nov 2018 21:34:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

es gibt viele die aus dem paradies über den zaun gesprungen sind, als das tor offen war... ;)

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [Faraday](#) on Tue, 20 Nov 2018 05:06:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist ein Werbefilm für "Vigantoletten" von Merck.

Von welcher Werbeagentur wurde dieser Film produziert
und wie heisst der Hauptdarsteller?

Der Name des Produktes wurde inzwischen geändert.
Es heisst jetzt "Vigantol".

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [hallowelt](#) on Tue, 20 Nov 2018 10:13:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Vitamin wird effizienter aufgenommen, wenn man die Dosis über den Tag verteilt. Und halt zu den Mahlzeiten.

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [chrisan](#) on Tue, 20 Nov 2018 11:30:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schiber schrieb am Mon, 19 November 2018 19:28
"Vitamin D Terror für das Baby" - VaterVlog
<https://www.youtube.com/watch?v=9SQ1AZofERA>

Ter Typ ist ein 80% Impfgegner; also nur das Nötigste (oder soll ich Impfskeptiker schreiben?)
Hat Tabletten von Merck bei Baby ausprobiert und schlechte Erfahrung gemacht.
Darunter gibt es einen Kommentar von Orovo Motocross. Ähnlicher Impfgegner. Berichtet über negative Erfahrung mit Kind und Vitamin D als Tropfen.
Was denn das für'n Typ? Schlimm, wenn sich der eigene Vater gefühlt noch in der Pubertät befindet. Das ist doch Fake oder?

Egal, besser ist auf jeden Fall, wenn die Mutter einen guten Status hat. Status des Kindes ist übrigens auch abrufbar: man substituiert doch nicht einfach ins Blaue hinein ... was ist denn die Aussage des Videos eigentlich?

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [schiber](#) on Tue, 20 Nov 2018 21:57:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@chrisan
Die Aussage des Videos? Na, dass Vitamin D als NEM scheiße ist.
Wenn ich neu geboren werden sollte, würde ich lieber ihn als Vater direkt wählen, als es dem Zufall überlassen.
Aber ehrlich gesagt, verstehe ich deine Aussage auch gar nicht.

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [chrisan](#) on Wed, 21 Nov 2018 09:01:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schiber schrieb am Tue, 20 November 2018 22:57 @chrisan
Die Aussage des Videos? Na, dass Vitamin D als NEM scheiße ist.
Wenn ich neu geboren werden sollte, würde ich lieber ihn als Vater direkt wählen, als es dem Zufall überlassen.
Aber ehrlich gesagt, verstehe ich deine Aussage auch gar nicht.
Mit weicher Begründung? Einfach Behauptungen aufzustellen, ohne sich dabei wirklich mit

einem Thema auseinanderzusetzen, halte ich für unseriös. Den Produktnamen liest er während der Aufnahme scheinbar zum ersten Mal von der Packung oder möchte nur besonders cool wirken. Sollte es dennoch eine Aussage geben und diese ist mir entgangen, dann fällt diese allerdings mager aus. Was die Wahl des Vaters angeht buche ich mal unter Geschmacksache ;)

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [Faraday](#) on Wed, 21 Nov 2018 20:34:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chrisan schrieb am Tue, 20 November 2018 12:30Das ist doch Fake oder?
Im folgenden YouTube-Video sieht man den Darsteller
des "Vaters" in seiner Rolle als YouTube-Experte:

<https://www.youtube.com/watch?v=94rSPWozDz8>

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [Faraday](#) on Thu, 22 Nov 2018 04:36:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schiber schrieb am Mon, 19 November 2018 19:28Ter Typ ist ein 80% Impfgegner; ...
Dieser "Typ" spielt nur diese komische Vaterrolle. Im realen Leben heisst er Achim von
Kredelbach und ist einer der kreativen Köpfe in der Videokunst-Szene. Sein Künstlername ist
"Jo Cognito".

Aus meiner Sicht ist dieses Video ein Experiment zum Thema Produktplatzierung.

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [Stephan1987](#) on Thu, 22 Nov 2018 13:21:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Ich hatte gerade von meiner Internistin einen "leichten" Vitamin D Mangel diagnostiziert
bekommen.

Daraufhin hatte ich von ihr ein Rezept für 1000er Tabletten bekommen.

Wenn ich das hier so lese brauche ich die ja dann gar nicht erst nehmen oder??

Hab leider auch keinen genauen wert zu meinem Vitamin D Spiegel.

mfg

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [Pandemonium](#) on Thu, 22 Nov 2018 13:36:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stephan1987 schrieb am Thu, 22 November 2018 14:21Hallo

Ich hatte gerade von meiner Internistin einen "leichten" Vitamin D Mangel diagnostiziert bekommen.

Daraufhin hatte ich von ihr ein Rezept für 1000er Tabletten bekommen.

Wenn ich das hier so lese brauche ich die ja dann gar nicht erst nehmen oder??

Hab leider auch keinen genauen wert zu meinem Vitamin D Spiegel.

mfg

Nimm sie in Absprache mit der Ärztin.

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [Greg2022](#) on Thu, 22 Nov 2018 13:49:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich wiederhole mich.

1000 IE sind bei einem Mangel viel zu wenig, wenn schon als Erhaltungsdosis mind. 2.000 IE pro Tag (zwischen Oktober und März) empfohlen sind.

Desweiteren sollte man es als Öl nehmen in Kombination mit Vitamin K2 wegen der besseren Verwertbarkeit/Bioverfügbarkeit.

Habe hier auch mal ein entsprechendes Präperat gepostet.

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [chrisan](#) on Thu, 22 Nov 2018 16:41:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Greg2006 schrieb am Thu, 22 November 2018 14:49Ich wiederhole mich.

1000 IE sind bei einem Mangel viel zu wenig, wenn schon als Erhaltungsdosis mind. 2.000 IE pro Tag (zwischen Oktober und März) empfohlen sind.

Desweiteren sollte man es als Öl nehmen in Kombination mit Vitamin K2 wegen der besseren Verwertbarkeit/Bioverfügbarkeit.

Habe hier auch mal ein entsprechendes Präperat gepostet.

Magnesium spielt auch eine Rolle. Ohne Magnesium kann Vitamin D nicht in seine aktive Form umgewandelt werden.

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [hallowelt](#) on Thu, 22 Nov 2018 17:36:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und je mehr Körperfett, desto mehr Vitamin D sei vonnöten:

<http://suppiversity.blogspot.com/2015/12/2909-iu-of-vitamin-d3-per-day-thats.html>

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [Faraday](#) on Fri, 23 Nov 2018 06:42:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stephan1987 schrieb am Thu, 22 November 2018 14:21 Daraufhin hatte ich von ihr ein Rezept für 1000er Tabletten bekommen. Wenn ich das hier so lese brauche ich die ja dann gar nicht erst nehmen oder??

Entscheidend ist die verordnete Tagesdosis. Für einen erwachsenen Menschen ist eine Tagesdosis von 2000 bis 3000 I.E. meist vollkommen ausreichend. Als Richtwert für die Bestimmung der Tagesdosis empfehle ich 1000 I.E. pro 25 kg Körpergewicht. Im Zweifel sollte man lieber etwas weniger nehmen. Je höher man die Tagesdosis wählt, desto größer ist die Gefahr unerwünschter Arzneimittelwirkungen.

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [solinco](#) on Fri, 23 Nov 2018 15:06:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

weiß einer zufällig was es mit Vitamin D Öl geschieht wenn über dem angegebenen Haltbarkeitsdatum liegt?

Ist das Vitamin D in diesem Öl noch von Nutzen oder wird lediglich das Öl ranzig und das Vitamin D bleibt unberührt?

Selbiges bei Vitamin K2?

Wäre Klasse, falls sich schon jemand damit beschäftigt hat und mir eine Antwort darauf hätte.

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [pilos](#) on Fri, 23 Nov 2018 16:23:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie lange drüber?

sollte an sich gehen

das öl ist high oleic das hält lange und die wirkstoffe auch

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [solinco](#) on Fri, 23 Nov 2018 17:39:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dezember 2017 wurde es geöffnet.
Laut Packungsbeilage soll es innerhalb von 6 Monaten aufgebraucht werden.
Ungeöffnet soll es bis 05/2019 haltbar sein.

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [chrisan](#) on Sat, 24 Nov 2018 18:52:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

off topic, weil AGA nicht Thema, dennoch:

<http://www.biomedical-center.de/neue-bahnbrechende-studie-zu-vitamin-d/?PHPSESSID=d5o3j276vd6md96ivcmkhdbu64>

Nehme seit 5 Jahren 10.000 IE Vitamin D/täglich bei ca. 78 Kg Körpergewicht und trage keine Schäden davon.

PS. dabei geht es mir darum, ein Vitamin-D-Spiegel um die ca. 80 ng/ml zu halten, muss nicht jedermanns Sache sein ...

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [Greg2022](#) on Sat, 24 Nov 2018 21:44:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für den Beitrag. Ich ergänze um meine eigenen Erfahrungen:

- Supplementierung nur in den dunklen Monaten (Oktober-März)
 - Wertiges Produkt nehmen (Vitamin D3/K2(MK7)) auf Flachs-Basis als Öl
-

- Einnahme auf einem Ess-Löffel zusammen mit einem kaltgepresstem, nativen Olivenöl (extra vergine).
 - Magnesium zur Aufnahme mind. 350mg. Bestes Magnesium für Absorption vom Körper ist Magnesium-Bisglycinat
 - Dosis muss jeder selbst herausfinden. Für mich gilt: viel hilft viel.
-

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [solinco](#) on Mon, 08 Apr 2019 19:32:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Frage an alle und an Pilos :

Kann ein 1 jahr offenes Vitamin D öl noch wirken?

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [pilos](#) on Mon, 08 Apr 2019 19:50:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

solinco schrieb am Mon, 08 April 2019 22:32Frage an alle und an Pilos :

Kann ein 1 jahr offenes Vitamin D öl noch wirken?

ja

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [BärtigerNW1](#) on Mon, 08 Apr 2019 19:52:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke schon. Solange das Öl nicht ranzig ist, müsste eigentlich noch alles passen.

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [pilos](#) on Mon, 08 Apr 2019 19:52:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Greg2019 schrieb am Sat, 24 November 2018 23:44

.....auf Flachs-Basis als Öl
..... mit einem kaltgepresstem, nativen Olivenöl (extra vergine).

nicht nötig ;)

Subject: Aw: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by [LadyDy](#) on Fri, 12 Apr 2019 15:30:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja auf jeden Fall. Das sollte man sonst an der Konsistenz oder Geruch merken
