

## Ein ärztlicher Rat für meine Freundinnen und Freunde

Dieses kleine Fläschchen soll dir Freude und Gesundheit bringen, ganz nach dem Motto:

*A drop a day, keeps the doctor away!*

## Wie sollst du den guten Rat anwenden?

Es ist einfach: Nimm einen Tropfen (ja, ein Tropfen!) jeden Tag, am besten zum Essen. Ins Müesli, oder zum Salat. Der kleine, ölige Tropfen wird mit dem Essen gut aufgenommen. Er enthält 5'000 IE Vitamin D.

## Und wenn du die Einnahme mal vergessen hast?

Kein Problem: Du kannst problemlos die verpasste Dosis (bis 7 Tropfen für eine Wochendosis) an einem Tag nachholen, wenn du mal das Fläschchen vergessen hast.

## Weshalb empfehle ich dir Vitamin D

Vitamin D wird durch die Sonne in unserer Haut produziert. Liegst du mal einen Tag im Badekleid an der Sonne, produziert dein Körper 20'000 IE Vitamin D.

Doch mal ehrlich: Wie oft hältst du dich unbedeckt einen ganzen Tag an der Sonne auf? Die Hälfte der Bevölkerung hat einen zu tiefen Vitamin D Spiegel. Der Rest hat auch nicht gerade zu viel Vitamin D.

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle bei der angeborenen Infektabwehr. Diese Abwehr, bei der Interferon eine zentrale Rolle spielt, hilft uns, chronische Infektionen besser abzuwehren. Auch bei der Abwehr von Krebskrankheiten ist das angeborene Immunsystem wichtig. Allerdings sind die als Nahrungsergänzung empfohlenen 800 IE pro Tag nicht ausreichend.

## Wie komme ich auf die Tagesdosis von 5000 IE. Vitamin D

Es ist ein Kompromiss. Erstens zeigen Substitutionsstudien, dass man erst bei solchen hohen Dosen eine signifikante Wirkung der Einnahme feststellt. Man könnte auch 10'000 IE geben. Es gibt Studien, bei denen man Personen täglich mit 20'000 IE behandelt hat, ohne dass man Nebenwirkungen der Einnahme gesehen hat. Ich möchte aber auf der sicheren Seite sein, ganz nach dem hippokratischen Eid: «Primum nil nocere», also auf keinen Fall mit einer Massnahme Schaden verursachen. Mit dieser Dosis hast du sicher eine Wirkung, ohne dass du, selbst bei versehentlich zweimaliger Einnahme, mit einer Nebenwirkung rechnen musst.

## Wo findest du weitere Informationen

Eine Auflistung von Studien (vor allem zur Covid-Prävention) findest du auf meiner Homepage, [infekt.ch](http://infekt.ch):

- Endlich: Vitamin D Einnahme hilft doch ([20.11.22](#))
- Prävention mit Vitamin D: Genügt die Evidenz? ([20.5.23](#))
- Vitamin D Ersatz: Klarer Vorteil ([6.11.13](#))
- Vitamin D: Der neue Fokus ([6.11.13](#))

Weitere Angaben zum abgegebenen Produkt

- Haltbarkeit: Siehe Etikette, i.d.R. mind. ein Jahr. Wärme und Sonnenstrahlung meiden
- Verkaufsquelle: Ich beziehe das in D produzierte Präparat in der CH [hier](#)
- Die durch mich abgefüllte Dosis reicht für ca. 300 Tage.



Ein gesundes Geschenk an meine besten Freunde: Eine Jahresdosis Vitamin D. Im Hintergrund die Bronze-Figur «The Silence of March» des Südtiroler Künstlers Bruno Walpoth. Sie illustriert die *Stille des Monats März, 2020*, als in ganz Europa das Leben der Menschen durch Lockdowns stillgelegt wurde.