

etwas mit Verantwortung und gutem Gefühl zu tun, solche Bauern, die ihren Tieren ein artgerechtes und glückliches Leben ermöglichen, zu unterstützen, ob nun biozertifiziert, oder nicht. Vielleicht finden auch Sie in Ihrer Nähe einen solchen Bauern o.ä., deren Hühner sich tatsächlich im Freien bewegen. Auf diese Weise bekommen Sie nicht nur gesundheitsfördernde Eier, sondern unterstützen auch kleine, regionale Betriebe.

Abschließend zum Thema Vitamin D möchte ich darauf hinweisen, **dass es gerade in diesem Zusammenhang nicht gut ist, viel Säure und hoch calciumhaltige Milchprodukte** und gleichzeitig auch noch viel Salz bzw. Natrium zu sich zu nehmen. Säure und Calcium entwässern nun einmal, und wenn Sie dem Organismus gleichzeitig viel Vitamin D und Salz sowie gegebenenfalls Natrium liefern, fühlt er sich genötigt, beides zu speichern, da er nur ein begrenztes Maß am Tag verarbeitet / verarbeiten kann. Beim Natrium und Chlorid handelt es sich bei dem, was er speichert, dann aber natürlich erst einmal noch um die anorganische Form, solange, bis er es mit noch gespeichertem Vitamin D umwandeln konnte. **Dauerhaft zu viel Säure und/oder Calcium und gleichzeitig viel Vitamin D und Salz bzw. Natrium würde tatsächlich auch dauerhaft zu den typischen auf Säure basierenden Gesundheitsproblemen führen, ebenso wie zu Übergewicht! Dabei musste ich nun kürzlich noch feststellen, dass unser Organismus in den Wintermonaten tatsächlich sogar noch weniger Vitamin D pro Tag verarbeitet als in den anderen Jahreszeiten.** Je mehr Vitamin D ich über Avocado oder geräucherte Lebensmittel zu mir nahm, desto mehr Salz bzw. Natrium wurde aufgrund vorheriger Entwässerung gespeichert und bekam ich besagte zunehmende Erkältungssymptome. Aufgrund der Erfahrungen und grob von den Werten der Datenbank des Bundeslebensmittelschlüssels ausgehend würde ich sagen, **dass das im Winter verarbeitete Vitamin D bei unter 1µg pro Tag liegt.** Wobei ich dazu sagen muss, dass ich zudem Käse wie Appenzeller oder aus Bioland-Produktion aß, die auch ein gewisses Maß an Vitamin D enthalten, sowie Kerrygold Butter, was in diesen (Winter) Monaten insgesamt vollkommen ausreichte, wie ich feststellte, nachdem ich alles andere wegließ.



.... und entgegen so wahnwitziger Aussagen, wie ich dies vor einiger Zeit in einem Bericht bzw. Interview auf Youtube gehört habe, wo von Vitamin D im fünfstelligen Bereich die Rede war, dass wir angeblich über die Sonne aufnehmen würden und dementsprechend benötigen, über die ich nur mit den Kopf schütteln kann, wird auch im Sommer lediglich ein, vor allem im Verhältnis dazu seeeehr, begrenztes Maß an Vitamin D verarbeitet. Ich würde **in der Spitze von einem Wert unter 3µg täglich** ausgehen, und **rein in Bezug auf Salz, sprich NatriumChlorid** bei wirklich regelmäßiger Aufnahme durch Sonne oder Zufuhr **von etwa 1,5µg pro Tag. Ansonsten würden wir zweifelsohne auch irgendwann zu viel Wasser einlagern.** Bei dem Interview ging es wie so oft wohl einzig darum, den Kauf von Präparaten anzuregen. Dabei war der Interviewte selbst zwar braungebrannt, aber alles andere als schlank. Das sollte einem ja bereits zu denken geben!

Um der nachhaltigen, langfristigen Gesundheit willen ist es so betrachtet also viel wichtiger, Säuren so gut es geht zu begrenzen bzw. im Vorfeld zu eliminieren und/oder bei Aufnahme eines **gesunden** Maßes an Vitamin D durch Natrium oder Hydrogencarbonat auszuscheiden.