

„Die Gewinner im Leben behandeln ihren Körper als ob er ein prachtvolles Raumschiff ist, das ihnen den besten Transport und Stehvermögen für ihr Leben gibt.“ (Denis Waitley)

Aus der Praxis – für die Praxis:
Aus dem Leben einer Vitamin-D-Beraterin
(Nicola Probst)

Sie finden schlecht Zugang zu einem Raumschiff? Dann stellen Sie sich ein prachtvolles Auto vor, oder sie sehen jede Zelle Ihres Körpers als ein Instrument, welches im Zusammenspiel mit den anderen Körperzellen als ein wunderbares Orchester erklingt.

Sind wir krank, ist diese Harmonie gestört, die „Instrumente“ sind verstimmt und klingen schräg.

So viel zu den Bildern, die nur annähernd die Wunder beschreiben, die täglich in den Zellen in unserem Körper stattfinden.

Der Respekt vor diesem Wunder, vor unserem Körper, gilt es neu zu erkennen und sich wieder neu bewusst zu werden. Diesen Körper zu pflegen, innerlich und äußerlich, ihn mit Achtsamkeit zu lieben und anzunehmen, sehe ich als Basis um Krankheiten vorzubeugen und Gesundheit zu erhalten.

Viele meiner Klienten haben in den Anforderungen ihres Alltages den Bezug zu ihrem Körper verloren. Sie haben vergessen, dass dieses „tolle Raumschiff“ oder das „Orchester“ nicht von alleine funktioniert.

Die Überraschung ist groß, wenn der Körper das Gegenteil von dem, was gewünscht ist, tut.

Hippokrates sagte: „Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus den täglichen Sünden wider die Natur. Wenn sich diese gehäuft haben, brechen sie unversehens hervor!“

In meiner Beratungsarbeit ist es mir wichtig, dass diese Zusammenhänge verstanden und angenommen werden.

Dann erst macht es Sinn, diesen „Sünden“ auf den Grund zu gehen. Wunderbar eignet sich dazu der Fragebogen der Akademie für menschliche Medizin „Gesund Leben Fragebogen“ (<https://spitzen-praevention.com/gesund-leben/>).

Sebastian Kneipp sagte einmal: „Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern!“

Oder anders gesagt: Wer seinem Auto/ Raumschiff täglich den falschen oder gar keinen Sprit tankt, muss sich nicht wundern, wenn der Motor kaputt geht.

Oder im Beispiel unseres Orchesters: Wer mit verstimmter Geige spielt, vielleicht unterschiedliche Noten auf dem Notenpult liegen und der Dirigent erschöpft vor dem Orchester liegt, muss sich nicht wundern, wenn es schräg und grauselig klingt.

Diese Bereitschaft und Offenheit, die Sebastian Kneipp nennt, gilt es bei dem Klienten zu erfragen und zu wecken. Ihm zu zeigen, dass sein Körper ein Wunder ist und er vieles wieder selbst reparieren kann, wenn wir ihn richtig unterstützten. Dazu möchte ich ermutigen.

Laborwerte sind bei Herausforderungen oft unausweichlich. Vitamin-D3 steht da als erstes auf der Liste. Gerade bei diesem „Sonnenvitamin“ „erfühlen“ die Klienten häufig ihre Vitamin-D-Blutspiegel, weil sie ja zwei Wochen auf Mallorca waren.

In den letzten 5 Jahren habe ich leider keine einzige Person erlebt, die ohne zusätzliche Substitution einen besseren Wert als 25 ng/ml hatte.

Das Besondere daran ist, dass innerhalb von 10 Tagen nach individueller Berechnung der Vitamin-D-Blutwert wieder in der Norm ist. Und ich erkläre, dass es in diesem Bereich ein Kinderspiel ist, täglich etwas für seine Gesundheit zu tun.

Wer dazu bereit ist und zusätzlich die Offenheit mitbringt, sich mit weiteren essentiellen Mikro-Nährstoffen zu versorgen, kann erleben, wie Herausforderungen reduziert werden. Oder noch besser, diese vorgebeugt werden können.

Welche Auswirkungen ein leerer Körper hat möchte ich in folgenden Beispielen zeigen:

Beispiele aus meiner Praxis (Namen sind geändert):

Sonja: 52-jährige Frau mit Colitis Ulcerosa: Immer wieder akute Schübe. Regelmäßig Cortison-Therapien. Vitamin D oder weitere Laborparameter die über den orthomolekularen Status Aufschluss geben, wurden noch nie untersucht.

Vitamin D- Wert lag bei 24.9 ng/ml im Juli des Jahres 2018.

Sie nahm Multivitaminpräparate und erreichte im Oktober einen Spiegel von 34,3 ng/ml. Nun wollte sie einen gesunden Blutwert. Wir berechneten diesen für 85 ng/ml. Durch individuelle Berechnung ihrer Dosierung zum Auffüllen und Erhalten, erreichte sie dann einen Blutwert von 84,6 ng/ml.

Natürlich wurden noch zusätzliche Parameter untersucht, z.B. Mineralien und der Omega-3 Index. Durch regelmäßige Einnahme und Anpassung ist sie mittlerweile Schub- und Cortisonfrei. Sie hat zusätzlich keine Gelenkschmerzen mehr, 40 kg abgenommen und ihr Ziel erreicht, mit den Enkelkindern auf dem Boden herumzukrabbeln.

Melanie, 25 Jahre: Fehlgeburt in der 8. SSW der 2. Schwangerschaft. Letzte Schwangerschaft vor 5 Jahren. Extreme Schmerzen schon immer bei der Periode,

sowie in Kombination mit Migräne. Depressionen und Überempfindlichkeit von Kindheit an. Probleme mit Blutungen schon in der ersten SSW. Ausgelaugt, erschöpft, keine Energie.

Nicht nur Vitamin D, sondern auch andere wichtige Laborparameter wurden genommen. Viele Werte absolut im Mangel, die nun aufgefüllt werden. Vitamin-D-Wert im Vergleich mit den Deutschen (der Durchschnitt liegt bei 16 ng/ml) recht gut, bei 33,7 ng/ml. Doch zeigte die GrassrothHealth-Studie, dass ein schützender Wert um Fehlgeburten um 60% zu reduzieren, zum Schwangerschaftsbeginn bei mindestens 40 ng/ml liegen muss. [Mehr dazu bei GrassrootsHealth >>](#)

Die Kombination vieler Mängel zeigte, dass der Körper seine Grenzen hat um neues Leben wachsen zu lassen.

Carina, 33 Jahre: Fehlgeburt ebenfalls in der 8. SSW der 2. Schwangerschaft. Klagte seit der 1. Schwangerschaft/ bzw. nach der Geburt seit 4 Jahren über Erschöpfung und Veränderungen in ihrem Körper. Sie fühlte sich nicht wohl, oft alles zu viel.

Seit die Symptome nach der 1. SSW begannen, empfahl ich ihr eine Labordiagnostik, um gezielt Mängel zu erkennen und aufzufüllen.

Doch immer wurde das Thema weggeschoben. Als das Paar öfter den Wunsch eines 2. Kindes erwähnte, empfahl ich ihr vor einer 2. SSW durch Labordiagnostik zu erkennen, wo in ihrem Körper Mängel sind um diese richtig aufzufüllen. Ich bot ihr die Unterstützung an, ihren Körper für das neue Leben zu „tunen“, vorzubereiten und stark zu machen.

Die Gynäkologin Sabine Barz sagte in einem ihrer Vorträge: Die Welt hängt an der Nabelschnur (empfohlenes Netzwerk Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=ES9hdOLb-ho>)

Wie wahr und vor allem, was durch diese Nabelschnur zum Embryo gelangt.

Bevor das Paar sich entschieden hatte den Körper zu „tunen“ wurde Carina schwanger. Erst als sie die Fehlgeburt hatte, rief sie mich an. Ihr Vitamin D lag bei 26 ng/ml. Leider war sie auch dann noch nicht bereit, weitere Blutwerte anzuschauen.

Jim, 52 Jahre, schlank, Ägypter - dunkle Haut, Raucher: Dieser sehr schlanke Mann kontaktierte mich, um seine Gesundheit zu verbessern und gesund zu bleiben. Er nimmt schon lange Vitalstoffe. Doch da er in der Hotelbranche mit langen Arbeitstagen und kurzen Schlafphasen arbeitet und zusätzlich raucht, dann auch noch in Deutschland lebt und dunkle Haut hat, wollte er aktiv werden.

Sein Vitamin D Wert lag bei 12 ng/ml. Seine individuelle Dosierung berechnete ich auf 100 ng/ml (wegen des Rauchens).

Schwarzhäutige Menschen, die über dem 35. Breitengrad wohnen, benötigen dringend Aufklärung und tägliche Vitamin-D-Substitution.

Ergänzen möchte ich mit den Beispielen meiner eigenen Testungen:

Ich wollte wissen, was dem Körper möglich ist, während des 16-tägigen Sommerurlaubs in Südspanien, an Vitamin D zu produzieren.

Am Tag vor der Abreise ließ ich mir den Vitamin-D-Wert bestimmen.

Ich war damals noch selber in einem niedrigen Bereich von nur 40 ng/ml.

Nach 16 Tagen Südspanien, tägliches Sonnen im Bikini ohne Sonnenschutz, zeigte der Laborwert am nächsten Tag meiner Ankunft wieder in Deutschland, nur 48 ng/ml.

Rein rechnerisch hätte es mehr sein müssen. Da ich noch keine 50 Jahre bin, ich davon ausging, dass die Funktion meiner Haut bis zu 20 000 IE täglich herstellen kann, rechnete ich damit, dass mein Blutwert zwischen 1-2 ng/ml pro Tag gestiegen wäre.

Doch Fehlanzeige. Mir zeigte dies klar, dass es eine gesundheitliche Gefahr bedeutet, sich für die Vitamin D-Versorgung auf den jährlichen Sommerurlaub zu verlassen, wie das vielen Menschen in unserem Land suggeriert wird.

Mein Experiment ging weiter. Ich nahm nach dem Urlaub, von Mitte September bis zum Januar, kein zusätzliches Vitamin D.

Meine gesundheitlichen Veränderungen zeigten schon 2 Monate später: Extreme Nackenverspannungen mit Kopfschmerzen. Harte Muskulatur und bleierne Müdigkeit trotz ausreichendem Schlaf.

Der Laborwert war im Januar bis auf 21 ng/ml gesunken.

Labortechnisch: alles in Ordnung! Doch so war es nicht. Der Schrecken war groß, doch das Experiment gelungen. Denn ich konnte in Zukunft meinen Klienten mit meiner eigenen Erfahrung die Dringlichkeit der täglichen Versorgung noch besser verdeutlichen. Nun liegt mein Vitamin D Wert bei 100-110 ng/ml. Ich fühle mich damit sehr wohl! Habe kaum noch Verspannungen und bedeutend mehr Energie. Infektionen kenne ich gar nicht mehr. Kurz: Mehr Lebensqualität, die ich jedem ebenfalls wünsche. Alles Gute für Sie liebe Leser!