

Buchbonus: Zusätzliche Informationen zum Thema Vitamin D

Tipps zur Vitamin-D und Sonnenbaden

Optimale Strategien zur Förderung der Vitamin-D-Synthese durch Sonnenlicht:

- **Ideale Sonnenzeiten:** Die effektivste Phase für die Vitamin-D-Synthese in Deutschland erstreckt sich von Ende März bis Mitte Oktober, speziell zwischen 11 und 15 Uhr. Die Wirksamkeit sinkt, je weiter das Datum vom 21. Juli, dem Zeitpunkt des höchsten Sonnenstandes, abweicht.
- **Empfohlene Sonnendauer:** Je nach Hauttyp sind täglich etwa 10 bis 20 Minuten direkte Sonneneinstrahlung zu empfehlen. Personen mit heller Haut erreichen den Vitamin-D-Bedarf in der Regel schneller.
- **Zu sonnende Körperpartien:** Für eine effektive Vitamin-D-Produktion sollten vor allem Arme und Beine der Sonne ausgesetzt werden, idealerweise ohne Schutz.
- **Bevorzugte Wetterlage:** Klare, wolkenlose Himmelstage eignen sich am besten für die Vitamin-D-Gewinnung durch Sonnenlicht.
- **Vorkehrungen gegen Sonnenbrand:** Um Überdosierungen zu vermeiden, sollten Sonnenbrand und ausgeprägte Rötungen der Haut vermieden werden. Besondere Vorsicht ist nach der Winterpause geboten, um die Haut schrittweise wieder an die Sonneneinstrahlung zu gewöhnen.
- **Anwendung von Sonnenschutz:** Bei längerem Aufenthalt in der Sonne ist auf Sonnencreme mit UVA- und UVB-Schutz zu achten.
- **Kontinuität ist Schlüssel:** Ein regelmäßiger, aber moderater Aufenthalt in der Sonne hilft, den Vitamin-D-Spiegel aufrechtzuerhalten.
- **Überwachung des UV-Index:** Aktuelle Informationen zum UV-Index der jeweiligen Region können helfen, die Sonnenexposition angemessen zu planen.
- **Achtung bei Medikamenten:** Bestimmte Medikamente können bei Sonnenlicht zu phototoxischen Reaktionen führen. Eine Rücksprache mit dem Beipackzettel oder dem behandelnden Arzt wird empfohlen.

Zusätzliche Empfehlungen für sonnige Urlaubstage:

- Die obigen Richtlinien zur Vitamin-D-Synthese sollten auch im Urlaub beachtet werden.
- Die Sonnenexpositionszeit sollte an den Breitengrad des Urlaubsortes angepasst werden, besonders in äquatornahen Gebieten.
- Ein Blick auf den UV-Index am Urlaubsort gibt Aufschluss über die erforderlichen Schutzmaßnahmen.

Hinweise für Medikamenteneinnahme und Sonnenbaden:

- Vor Sonnenexposition ist zu prüfen, ob eingenommene Medikamente phototoxische Reaktionen begünstigen können.
- Die stärkste Sonneneinstrahlung um die Mittagszeit sollte gemieden werden.
- Lichtschützende Kleidung bietet zusätzlichen Schutz vor unerwünschten Hautreaktionen.

- Eine Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor (mindestens 30) und natürlichen Inhaltsstoffen ist zu bevorzugen.
- Beachten Sie auch den Schutz durch UVA-durchlässiges Glas in Gebäuden und Fahrzeugen.

Informationen zum Coimbra Protokoll

Das Coimbra-Protokoll wurde von dem brasilianischen Arzt Dr. Cicero Galli Coimbra entwickelt. Er entwickelte das Coimbra-Protokoll mit dem Ziel, eine wirksame Behandlungsmethode für Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose zu bieten. Er stützte sich dabei auf die Erkenntnis, dass hohe Dosen von Vitamin D das Immunsystem modulieren und die Aktivität von Autoimmunerkrankungen signifikant reduzieren können. Sein Ansatz zielt darauf ab, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und den Verlauf der Erkrankung positiv zu beeinflussen.

Das Coimbra-Protokoll wird vor allem für die Behandlung von Autoimmunerkrankungen eingesetzt. Dazu gehören:

- Multiple Sklerose (MS)
- Psoriasis (Schuppenflechte)
- Rheumatoide Arthritis
- Vitiligo
- Systemischer Lupus Erythematoses (SLE)
- Hashimoto-Thyreoiditis

Es hat sich gezeigt, dass die hochdosierte Vitamin D-Therapie nach dem Coimbra-Protokoll bei einigen Patienten zu einer signifikanten Verbesserung der Symptome oder sogar zur Remission der Erkrankung führen kann. Jedoch sollte diese Behandlung immer unter strenger ärztlicher Überwachung stehen, um mögliche Nebenwirkungen, insbesondere Hyperkalzämie (erhöhter Kalziumspiegel im Blut), zu vermeiden.

Mehr Info: <https://coimbraprotokoll.de/>

Mehr Information zu Vitamin D:

[Vitamin D – „Hype oder Hope“ Vortrag von Prof. Dr. Jörg Spitz](#)