

# Fragen zum Buch/ Video

Post by "Jörg" of Mar 13th 2021, 4:05 am

Hallo,

## [Quote from Caro Bella](#)

Ist es nicht eher möglich, dass unser menschlicher Körper gar nicht in der Lage ist, künstliche bzw isolierte Vitamine (noch dazu in solch hoher Dosis) wirklich aufnehmen und richtig verwerten zu können?

## [Quote from Angelika](#)

Sie berechnete die Vitamin D Dosis für jede Patientin/jeden Patienten individuell

das ist nämlich genau der Knackpunkt: Jeder Mensch benötigt unterschiedlich hohe Dosen und hat auch unterschiedliche Defizite in der Versorgung. Das wird dabei oft vergessen bzw. verschwiegen.

Unser Körper benötigt durchaus Vit. D und das auch zusätzlich, das reine Sonnenlicht reicht zur Produktion in den seltensten Fällen alleine aus.

Und enthalten ist es in etwas höheren Mengen z.B. in den diversen Fettsfischen. Das kann unser Körper schon umsetzen und verarbeiten.

Grundsätzlich muss man aber bei Vitaminen stark unterscheiden: Es gibt solche, bei denen ein Überschuss vom Körper einfach wieder ausgeschieden wird - und andere, bei denen ein "zu viel" sogar (extrem) schädlich sein kann (z.B. bei Vitamin C / Ascorbinsäure der Fall).

Daher muss in einigen Fällen der tatsächliche Bedarf genau ermittelt werden.

Allerdings muss man auch dazu sagen, dass eine Überversorgung mit einigen Vitaminen bei den allermeisten Menschen nahezu ausgeschlossen ist. In den meisten Fällen ist es eher so,

dass wir mit der natürlichen Nahrung eher zu wenig statt zu viel an unterschiedlichen Vitaminen aufnehmen.

Das würde ich gerade auch auf die Vitamine D und C beziehen und speziell bei C ist der Tagesbedarf zudem noch stark vom jeweiligen Zustand abhängig. Eine Schwangere oder ein Raucher oder Erkälteter oder alter Mensch braucht zum Beispiel erheblich mehr davon, als andere Menschen außerhalb dieser Gruppen.

Insofern halte ich persönlich auch nichts von Angaben wie "Empfohlene Tagesdosis: ..." auf Packungen. Denn das kann man nie pauschal sagen.