



Vitamin D3+K2 bei Pollenallergie (Esche, Erle, Birke)

Diese Bäume gehören zu den Frühblühern, deren Pollen häufig allergische Reaktionen auslösen. Zur Unterstützung des Immunsystems und zur Linderung von Entzündungsreaktionen empfehlen wir:

- [ANDROGRAPHIS paniculata 300 Extrakt](#)

Dieser Extrakt wird traditionell für seine immunstimulierenden und entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt.

- [VITAMIN D3 + K2 5.600 I.E.](#)

Vitamin D3 unterstützt das Immunsystem, während Vitamin K2 die optimale Verwertung von Calcium fördert.



Niedriger Vitamin-D-Wert trotz Einnahme – mögliche Gründe

Ich habe eine Patientin, die seit einigen Wochen unser Vitamin D + K nimmt und jetzt beim Blutbild ein Mangel festgestellt wurde. Welchen Grund kann es geben?

Begonnen habe ich mit 1 Kapsel/Woche (aufgrund Prana-Scannings).
Ab meiner 3. Behandlung habe ich auf 1 Kapsel/Tag erhöht.
Nach ca. 2 Wochen machte sie beim Hausarzt ein Blutbild (habe ich ihr geraten)
Ergebnis siehe Befund anbei.

Wenn ich die Situation richtig verstanden habe, wurde nach etwa zwei Wochen Einnahme einer Vitamin-D/K-Kapsel ein Kontrolllabor gemacht und es zeigte sich noch kein Anstieg des Vitamin-D-Spiegels. Dabei spielen mehrere Faktoren eine Rolle, die man bei der Interpretation berücksichtigen sollte:

1. Kein Ausgangswert vorhanden

Es liegt kein „Vorher-Labor“ vor. Daher wissen wir leider nicht, wo der Vitamin-D-Spiegel ursprünglich lag. Es wäre durchaus möglich, dass der Ausgangswert deutlich niedriger war und bereits eine Veränderung stattgefunden hat – das lässt sich im Nachhinein jedoch nicht sicher beurteilen.

2. Jahreszeitlicher Einfluss

Am Ende des Winters befinden sich die Vitamin-D-Spiegel bei vielen Menschen physiologisch am niedrigsten Punkt des Jahres. Ohne Supplementierung sind die Speicher zu diesem Zeitpunkt häufig deutlich reduziert.

3. Unterschied zwischen Erhaltungsdosis und Aufsättigung (Loading-Phase)

Die zuvor genannte einmal wöchentliche Einnahme entspricht im Regelfall eher einer Erhaltungsdosis. Diese ist dazu gedacht, einen bereits vorhandenen Spiegel zu stabilisieren – nicht jedoch, um einen deutlich zu niedrigen Wert rasch anzuheben.

Wenn man einen niedrigen Vitamin-D-Spiegel aktiv erhöhen möchte, benötigt der Körper in der Regel zunächst eine Aufsättigungs- bzw. Loading-Phase, also eine höhere bzw. regelmäßige Dosierung über einen bestimmten Zeitraum. Erst danach geht man üblicherweise in eine Erhaltungsdosis über.

4. Dauer bis zu messbaren Veränderungen

Auch zeitlich sind zwei Wochen meist zu kurz, um eine klare Veränderung im Laborbild zu sehen. Ein Teil des zugeführten Vitamin D wird zunächst in den körpereigenen Speichern – vor allem in der Leber und im Fettgewebe – aufgenommen. Erst wenn diese Speicher beginnen sich zu füllen, steigt der messbare Spiegel im Blut deutlicher an.

5. Sinnvoller Zeitpunkt für eine Kontrolle

Bei einer Aufsättigung ist eine Kontrollmessung üblicherweise frühestens nach etwa 8–12 Wochen wirklich aussagekräftig. Frühere Messungen können leicht den Eindruck erwecken, dass sich wenig verändert hat, obwohl der Körper gerade erst beginnt, die Speicher aufzubauen.

Vor diesem Hintergrund lässt sich das aktuelle Labor im Grunde eher als eine Art Zwischenwert unter beginnender Supplementierung interpretieren. Für eine fundierte Beurteilung der Entwicklung wäre eine erneute Kontrolle nach einigen Wochen deutlich sinnvoller.

