

Online-Praxiskurs Vitamin D

Prävention – Gesundheit - Immunsystem

Einfach mehr wissen, gesünder leben!

Welchen Nutzen haben Sie, wenn Sie Vitamin D regelmäßig zu sich nehmen?

Woher wissen Sie, ob Sie unter einem Vitamin-D-Mangel leiden?

Welche Rolle spielen die Co-Faktoren wie Magnesium, andere Vitamine und Mineralien?

Etwa 90 Prozent der Deutschen leiden unter einem Vitamin-D-Mangel. Die aktuellen Studien zeigen, dass Vitamin D zahlreichen Krankheiten vorbeugt, von Atemwegserkrankungen über Diabetes, Herzinfarkt und Krebs bis hin zu Osteoporose und Sonnenallergie.

Regelmäßige Falschmeldungen bzw. widersprüchliche Aussagen über die Wirkung von Vitamin D und zur Notwendigkeit einer Supplementierung sorgen für Verwirrung, obwohl die Vorteile einer guten Vitamin-D-Versorgung enorm sind.

Gehören Sie zu den Menschen, die mehr darüber erfahren möchten? Dann sind Sie in unserem Praxiskurs genau richtig, denn hier lernen Sie leicht verständlich alle aktuellen Fakten und wissenschaftlichen Grundlagen.

Was genau erwartet Sie in unserem Kurs?

Kursinhalt:

- Was ist Vitamin D?
- Wie bildet der Körper Vitamin D?
- Was behindert die Bildung von Vitamin D?
- Wie wirkt Vitamin D?
- Risikofaktoren / Lebensstilfaktoren, die den Vitamin-D-Spiegel negativ beeinflussen
- Vitamin-D-Mangel und dessen Symptome
- Vitamin D3 versus Vitamin D2
- Vitamin K2
- Das Zusammenspiel mit anderen Vitaminen und Mineralien
- Vitamin D und Erkrankungen
- Bedarf und Zufuhrempfehlungen

Ausführlicher Kursinhalt siehe im Anhang.

Während des Kurses werden Sie fachlich und persönlich von uns betreut.
Die Unterlagen werden Ihnen als PDF per E-Mail zugeschickt.

Kursdauer:

Der Kurs dauert vier Wochen.

LCHF Deutschland Akademie:

Margret Ache – Gründerin der LCHF Deutschland Akademie und Dozentin
Gesundheits- und Entspannungspädagogin, Vitamin-D-Beraterin, Zertifizierte
Stressmanagementtrainerin, Zertifizierte Entspannungstrainerin für Kinder und Erwachsene,
Zertifizierte Projektmanagerin für Gesundheitsfördermaßnahmen, Ganzheitlicher Gesundheits- und
Ernährungscoach, Mental- und Persönlichkeitscoach, Zertifizierte Nordic-Walking-Trainerin,
Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivmedizin, Zertifizierte Expertin für Sturzprophylaxe
und Bewegungsförderung, Veranstalterin der Low Carb - LCHF - Keto Kongresse, Übersetzerin
schwedischer LCHF-Literatur, Rezeptkreaturin für die Low Carb-, LCHF und ketogene Ernährung.

Iris Jansen – Gründerin der LCHF Deutschland Akademie und Dozentin
Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach, Medienfachfrau,
Veranstalterin der Low Carb - LCHF - Keto Kongresse, Mental- und Persönlichkeitscoach,
Rezeptkreaturin für die Low Carb-, LCHF und ketogene Ernährung.

Nicole Kreft – Zertifizierte Fachberaterin für Ernährungsmedizin, Zertifizierte Vitamin-D-Beraterin,
Zertifizierter Vitamin-D-Coach, Zertifizierte Fettsäure-Beraterin, Zertifizierter Mikronährstoff-
Coach, Zertifizierter Darmimmuntherapeut, Zertifizierter Entgiftungstherapeut, Darmberaterin,
Bloggerin bei Lebenskraftpur, Autorin Handbuch für zertifizierte Vitamin-D-Berater
(Vitaminservice), Kursleitung (Vorträge) Kneipp-Verein.

Kursbeginn:

Der Kurs beginnt ab dem 15. November 2022 monatlich.

Kursgebühr:

Einführungspreis: EUR 99,00 bis zum 31.12.2022. Kursgebühr ab dem 1.1.2023: EUR 149,00.

Für Ihre Fragen rund um unsere weiteren Aus- und Weiterbildungsangebote nehmen wir uns
gerne Zeit.

Herzliche Grüße aus der LCHF Deutschland Akademie

Margret Ache und Iris Jansen

Mobil: +49 160 94762325 – E-Mail: info@lchf-deutschland.de

www.lchf-deutschland.de

<http://akademie.lchf-deutschland.de>

www.low-carb-lchf-kongress.de

Weiterbildungs- und Teilnahmebedingungen der LCHF Deutschland Akademie

Anmeldung

Ihre schriftliche Anmeldung wird mit Erhalt unserer Auftragsbestätigung verbindlich.

Kursgebühr:

Einführungspreis: EUR 99,00 bis zum 31.12.2022. Kursgebühr ab dem 1.1.2023: EUR 149,00.

Haftung

Mit der Anmeldung übernimmt jeder Teilnehmer die Haftung und Verantwortung für die Dauer der Weiterbildung. Der Kurs ersetzt keine medizinische und/oder therapeutische Behandlung.

Urheber- und Namensrechte

Die Kursunterlagen unterliegen dem Urheberrecht und sind Eigentum der Dozentinnen der LCHF Deutschland Akademie. Sie dürfen nicht fotomechanisch, elektronisch oder auf sonst einem Wege vervielfältigt und verbreitet werden. Das Recht zur Kopie für den eigenen Gebrauch bleibt hiervon unberührt. Die Unterlagen sind nur für den persönlichen Gebrauch der Teilnehmer und Teilnehmerinnen bestimmt und dürfen auch nicht in veränderter Form an Dritte weitergegeben werden.

Datenschutz

Personenbezogene Daten werden ausschließlich im Rahmen der Weiterbildung genutzt.

Gerichtsstand

Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Hilden.

LCHF Deutschland Akademie

Margret Ache und Iris Jansen

Hilden, im November 2022

Anhang: Ausführlicher Kursinhalt

Zu Vitamin D und Kofaktoren

- Was ist Vitamin D
- Die Synthese von Vitamin D
- Wie hoch ist unser Vitamin-D-Bedarf
- Vitamin-D-Zufuhr über das Sonnenlicht
- Der richtige Platz in der Sonne
- Der UV-Index
- Unser Sonnenlicht
- UV-Strahlung (Unterschiede, Schädlichkeit, Nützlichkeit)
- Dauer der Sonnenbestrahlung
- Vitamin-D-Zufuhr über die Nahrung
- Vitamin-D-Zufuhr über künstliches Licht
- Argumente der Solariengegner und Fazit
- Vitamin-D-Zufuhr über Supplemente
- So geht richtiges, gesundes Sonnen (Unterscheidung in Hauttypen)
- Eigenschutzzeit oder Erythemdosis
- Benötigte Körperfläche
- Wann sollte man Sonnenschutz verwenden
- Was behindert die Vitamin-D-Bildung
- Risikofaktoren, die den Vitamin-D-Spiegel negativ beeinflussen
- Übergewicht
- Vitamin D und Arzneimittel
- Symptome und Folgen eines Vitamin-D-Mangels
- Wann besteht ein Mangel
- Bedarf und Zufuhrempfehlungen
- Allgemeine Empfehlungen
- Empfehlungen bei diversen Krankheiten/Arzneimitteln
- Überdosierung
- Vitamin-D-Therapie
- Personal Vitamin-D-Response Index
- Umrechnung der Einheiten nmol/l, ng/ml, µg/l
- Vitamin D und Vitamin K2 (Zusammenspiel, kein wirklicher Kofaktor)
- Der Unterschied zwischen Vitamin K2 und Vitamin K1
- Vitamin-K-Gehalt in Lebensmitteln
- Gesundheitseffekte von Vitamin K2
- Für wen ist Vitamin K2 besonders wichtig
- Vitamin K2 für Kinder und Jugendliche
- Dosierung
- Einnahme-Empfehlung nach Uwe Gröber und Prof. Dr. med. Klaus Kisters
- Einnahme-Empfehlung nach Dr. Arman Edalatpour
- Vitamin K2 im Blut messen lassen

- Vitamin D und Magnesium (Zusammenspiel)
- Magnesiumversorgung wieviel brauchen wir
- Einnahme-Empfehlung nach Uwe Gröber und Prof. Dr. med. Klaus Kisters
- Einnahmeempfehlung nach Dr. med. Edalatpour
- Magnesium im Blut messen lassen
- Der reine Magnesium-Anteil in Nahrungsergänzungsmitteln ist entscheidend
- Magnesium- Mangelsymptome
- Wann besteht erhöhter Magnesiumbedarf
- Magnesiumzufuhr
- Magnesium-Gehalt in Lebensmitteln
- Welche Präparate sind zur Supplementierung geeignet
- Ist eine Magnesiumvergiftung möglich
- Vitamin D und Vitamin A
- Vitamin A im Blut messen lassen
- Vitamin-A-Gehalt in Lebensmitteln
- Vitamin D und Vitamin C (Zusammenspiel)
- Vitamin-C-Gehalt in Lebensmitteln
- Vitamin D und Eisen (Zusammenspiel)
- Eisen-Gehalt in Lebensmitteln
- Vitamin D und Bor (Zusammenspiel)
- Bor-Gehalt in Lebensmitteln
- Vitamin D und Zink (Zusammenspiel)
- Zink-Gehalt in Lebensmitteln
- Vitamin D und Vitamin B2 (Zusammenspiel)
- Vitamin-B2-Gehalt in Lebensmitteln
- Essentielle Nährstoffe für die Wirkung von Vitamin D (Welcher Stoff bewirkt was)
- Vitamin D im schlechten Licht (Gerüchte werden aufgedeckt und widerlegt)
- Das sind Medikamente
- Das ist Chemie
- Vitamin D bildet man selbst mit Sonnenlicht
- Ich brauche keine Nahrungsergänzungsmittel, meine Ernährung deckt alle Nährstoffe ab
- Medikamente als Nährstoffräuber
- Nährstoffmängel durch Mangelnde Darmgesundheit
- Nahrungsergänzungsmittel sind synthetisch
- Zu viel Vitamin D schadet den Nieren
- Vitamin D und Nierensteine
- Vitamin D und Nierenschäden (der Raketentest)
- Irreführende Aussagen von Ärzten
- Vitamin D kann toxisch wirken
- Zu viel Vitamin D führt zu einer Hyperkalzämie
- Mainstream, Lügen, Gerüchte, Halbwahrheiten
- Literaturempfehlungen Bücher, Ratgeber, Onlineseiten, kostenlose Literatur zu Vitamin D und Kofaktoren

Änderungen und Erweiterungen vorbehalten.