
Vitamin D

Bedarf	je nach Literatur: tgl. 200-400 IE. Bei abwechslungsreicher, gesunder lactovegetabler Kost ist keine zusätzliche Gabe nötig. Die Vorstufe kann selbst hergestellt und mit Sonnenlicht in Vit-D umgewandelt werden. Steigerung der Produktion bei Bedarf auf das 2- bis 5-fache. Kein Problem in der Schwangerschaft und beim Stillen.
Vorkommen	Nahrung: va. Fisch (Pestizide, Quecksilber), Leber, Pilze (Radioaktivität), Eier, Milch
Funktion	Vit D steigert die Ca- und Phosphor-Aufnahme aus dem Darm und deren Einbau in die Knochen. Vit-D behindert die Vit-A-Resorbtion
Mangel	Gefahr eines Mangels va. bei maximalem Wachstum im 1. Lebensjahr und bei Lichtmangel im Winter: Rachitis (Rückgratentzündung) und Infekthäufung. Problem der schweren Kinderarbeit bei Lichtausschluss und Mangelernährung. Deshalb - 6 Monate voll stillen - Täglicher Mittagsschlaf im Freien während min. 10 Minuten. - Förderung des Knochenaufbaus durch körperliche Aktivität (Baden in 0,9% Salzwasser und Massage) - Harmonische Familienatmosphäre - Keine Immunschädigung durch Impfungen ¹
Uebersdosierung	Wegen Fettlöslichkeit ist Überdosierung möglich. Wenn gleichzeitig die Calciumkonzentration im Blut hoch ist, wird Calcium in die arteriellen Gefässwände eingelagert: Verkalkungen, frühzeitige Schädelverhärtung, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Verhärtung in Geist und Gemüt.
Vit-D Therapie	Nur im Winter bei Infektanfälligkeit zusätzlich (Lebertran) geben. Statt Aktivierung der Selbstherstellung wird durch die Substitution die Passivität des Kindes gefördert.

6.2000

¹ Friedrich Graf, Gynäkologe, Kinderarzt: Homöopathie für Hebammen und Geburtshelfer: 5. Teil, Der Säugling (Elwin Staude Verlag, Hannover)/ Ganzheitliches Wohlbefinden - Homöopathie für Frauen (Herder-Verlag)

Fluor

Vorkommen	<p>natürlicherweise im Trinkwasser bis 6 mg/ Liter, in Gelatine und deren Verarbeitungsprodukte, in fluoranreichernden Pflanzen wie Hirse und Tee. Die breite Verwendung in der Industrie (Mineraldünger, Arzneien, Zahnpasten) führt mit dem Alter zu einer Anreicherung im Körper.</p> <p>Muttermilch enthält kein Fluor. Zahnschmelz = Apatit enthält neben Ca-phosphat das harte Calciumfluorid.</p>
Toxikologie	<p>Bei Ueberdosierung (Schlucken) Herzversagen und Magengeschwüre durch Bildung von aggressiver Flussäure im Magen.</p> <p>Fluor wirkt durch Blockierung der Reparaturenzyme als starkes Zellgift. Es schädigt das Milieu im Mund, hemmt die Blutbildung und kann Krämpfe auslösen. Fluor bewirkt schneller Krebs als andere Chemikalien.²</p> <p>Es bewirkt unphysiologische Verhärtungen der Knochen, knochige Auswüchse, Verkalkung der Bänder und kann Calcium aus dem normalen Knochen herauslösen: Bechterew-ähnliche Haltung.³</p>
Homöopathisches Arzneimittelbild von Calc-f Calciumfluorid	<p>ungeduldig, reizbar, Konzentrationsschwäche, Verlangen nach Stimulantien⁴</p> <p>minderwertiges Bindegewebe: Senkung innerer Organe, Venenerweiterung (Krampfadern, Hämorrhoiden), Überstreckbarkeit und vermehrte Abnützung der Gelenke</p> <p>Verhärtungen, chronische Drüsenschwellungen</p> <p>Eiterungen, Fisteln, Geschwüre</p>
Fluorwirkung	<p>Fluor verdrängt Phosphat und Sauerstoff. Fluorid wird 30-40x stärker in Knochen und Bindegewebe als in den Zahn eingelagert. Der Mensch hat 300x mehr Knochenmasse als Zahnschmelz, d.h. 10'000 mal mehr Fluor wird in die Knochen und ins Bindegewebe eingelagert.⁵</p> <p>Knochen und Zähne enthalten va. Ca-phosphat: das nun entstehende Calciumfluorid ist härter, aber auch brüchiger (deshalb ist Fluor zur Osteoporosetherapie ungeeignet) und weniger gut löslich, dadurch im Stoffwechsel weniger verfügbar: Verhärtung der Knochen.</p> <p>Zuviel Fluor im Zahnschmelz macht weisse Flecken und bröcklige Zähne.</p> <p>Im Bindegewebe wird weiche Kieselsäure in hartes Silicium-fluorid umgewandelt: Verhärtung</p>
Karies	<p>ist nicht Ergebnis von Fluormangel, sondern von mangelnder Kauarbeit und Speichelfluss durch schnelles Essen von raffinierter Kost. zuckerüberladener Nahrung, zuviel tierischem Eiweiss.</p> <p>Milieuschädigung durch Antibiotica.</p> <p>schlechter Mundhygiene.</p>
Fluortabletten Fluorzahnpasten	<p>Fluorierung, weil in Finnland mit fluorreichem Wasser wenig Karies auftrat. (Finnland hat aber auch eine hohe Mord- und Selbstmordrate, hohen Alkoholkonsum).</p> <p>Sehr problematisch wegen zu früher Knochenverhärtung und psychischen Folgen.</p>

6.2000

² John Yiamouyiannis, Chemiker: Früher alt durch Fluoride: Waldhausenverlag

³ Heinz Knieriemen: "Natürlich"

⁴ Mezger Arzneimittellehre

⁵ Friedrich Graf, Gynäkologe, Kinderarzt: Homöopathie für Hebammen und Geburtshelfer: 5. Teil, Der Säugling (Elwin Staude Verlag, Hannover)/ Ganzheitliches Wohlbefinden - Homöopathie für Frauen (Herder-Verlag)