

Meine Erfahrungen im Selbstversuch mit Vitamin D Hochdosiert. Welche Krankheiten bekomme ich, wenn mir ein Hormon fehlt?



Zuvor eine kurze Einleitung:

Ich bin 57 Jahre alt und beschäftige mich nun schon fast 25 Jahre intensiv mit naturheilkundlichen Therapien. Seit 2013 habe ich auch meine eigene Praxis in Zwickau. Was mich zu meinem Selbstversuch bewogen hat ist folgendes:

Kürzlich ist mir wieder ein kleines Büchlein zu Vitamin D in die Hände gefallen. Obwohl dieses Thema für mich altbekannt ist, habe ich mich bisher nie intensiv damit beschäftigt. Dann hab ich das links abgebildete Buch bestellt und führe meinen Selbstversuch in Anlehnung der dortigen Erfahrungen aus. Unzählige auf Vitamin D zurückzuführende Probleme sind mir damit wieder ins Bewusstsein gerückt.

Ich dokumentiere diesen Selbstversuch in Form eines Tagebuches, um tagaktuell den jeweiligen Erfolg und auch Misserfolg nachvollziehbar zu machen. Viel Erkenntnis beim Lesen.

2007 bekam ich in kürzester Zeit eine nichtdiabetische Polyneuropatie, die mich bis vor kurzen noch arg gequält hat. Wer die hat, weiß was man da für brutale Schmerzen durchmacht. Ärztliche Hilfe? Fehlanzeige! Simulant. Im Jahr 2013 hatte ich dann einen Herzinfarkt, und damit einen Stent im Herz. Damit begann die übliche schulmedizinische Tortour mit Blutverdünner, Blutdrucksenker, Cholesterinsenker.... Alles Vitalstoffräuber! All diese Dinge, welche in akuten Notfall ihre Berechtigung haben, sollten aber irgendwann zugunsten der Ursachenbekämpfung der Vergangenheit angehören.

Tun sie aber nicht, da die Schulmedizin an Gesundheit und Heilung kein Interesse hat. Mein derzeitiger (jetzt ehemaliger) Arzt ist in dieser Hinsicht auch absolut lernresistent. „Vitamin D Mangel gibt es nicht! Damit mache ich auch keinen Test.“ Punkt aus! Komisch, wo doch statistisch 96 % der deutschen Bevölkerung einen klinischen Mangel an Vitamin D haben....

[Nun frage ich mich, wie kommt dann die ärztliche Fortbildung drauf? Siehe hier:](#)

Ärztlicher Fortbildungsvortrag zu Vitamin D von 2013. Zitate:

„100% der Deutschen haben hochgradigen Mangel!“ „Ein Nichttesten und Nichtbehandeln durch den Arzt kommt einem Kunstfehler gleich !!!“

Ich würde es vorsätzliche Körperverletzung nennen...)

Es kam wie es kommen musste. Kurz vor Weihnachten 2015 blockierten meine Wadenmuskeln im rechten Bein. Kein Schritt mehr möglich. Sofort ins Krankenhaus, weil die Schmerzen unerträglich waren. Die erste Frage: Rauchen Sie? Ja, klar das kommt daher...

(Verwundert den Kopf geschüttelt). Na gut dacht ich. Erst mal den Schmerz weg und dann schau mer mal... Mir kam zugute, dass ich viel über Medizin weiß, sonst wären sie wie die Fleischer über meine Adern hergefallen. Die Diagnosen von CT, Ultraschall usw. brachten nur eins zutage: Nichts! Keine Ablagerungen, keine Verengungen, aber Schmerzen. Hab ich schriftlich mit Fotos. 25 Jahre Vitamine, Mineralien und Entsäuerung waren wohl doch nicht umsonst. Gut dacht ich, musst halt bisschen langsam machen.

Ich also mit meinem Entlassungsbericht guten Mutes zu meinem damaligen Hausarzt...

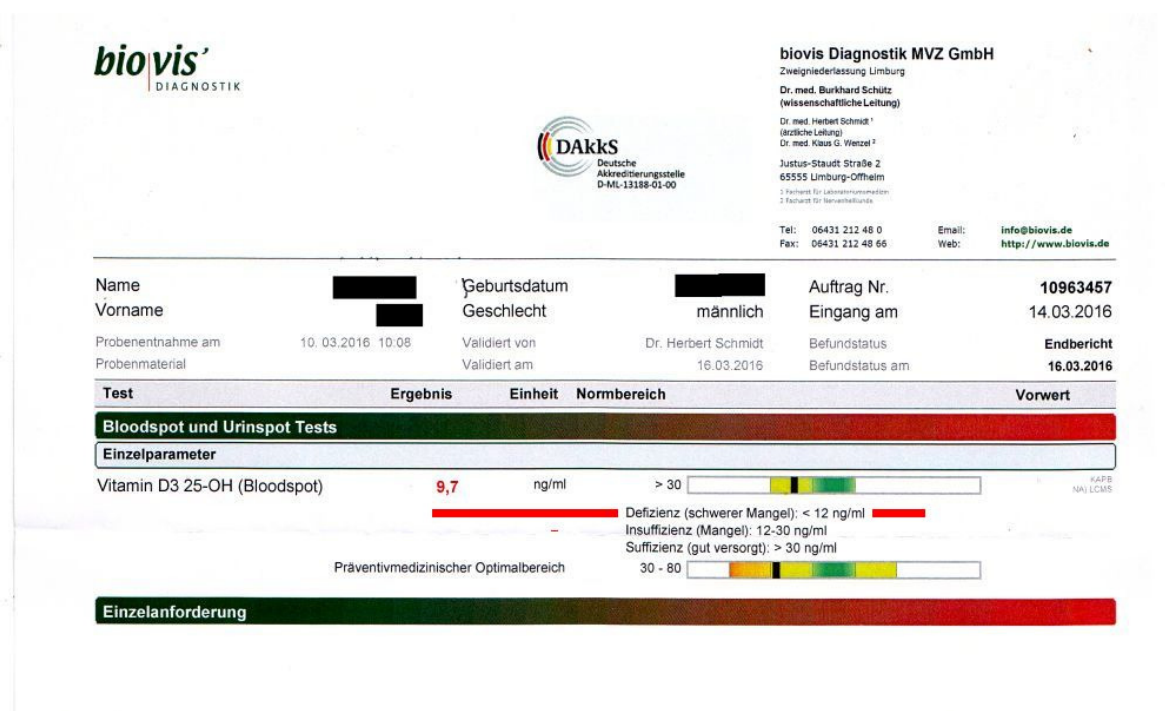
Dann der Hammer: „Bei Dir ist alles zu“ Sofort volle Keule zum Bluter gemacht. (Was um Gottes Willen haben die im KH da zusammengebastelt?) Selbst ich falle noch auf diese Angstmache rein... (Nachtrag: Meine Nierenwerte waren so schlecht, das ich zum Nierenspezi gehen sollte. Nach nur 3 Jahren Medikamente) Gut mal paar Tage zum „durchputzen“ sind sicher nicht ganz verkehrt. Allerdings völlig falsch gedacht, wie sich herausstellte. Medikamente setzen nie an der Ursache an! Wieder „reingefallen“. Dann sagte ein Patient von mir, du hast kein Infarkt oder Verengung. Du hast einen Aderspastus, oder Aderkrampf. Das kommt von Mineral und D Mangel. Er muss es wissen, denn er ist Pharmavertreter mit noch etwas Verstand. Die Kontraktionen der Ringmuskeln der Adern steuern maßgeblich auch den Blutdruck. „Harte Adern, pumpen nun mal ganz schlecht.“ Also Adern „weichmachen“ und raus mit dem überschüssigen Kalzium aus den Adern. Das geht nur mit D und K2. Kalzium gehört in die Knochen, nicht im Übermaß in die Adern! Die ersten paar Tage als Bluter ging es recht gut, aber dann kamen brutale krampfartige Schmerzen nach wenigen Metern laufen in den Beinmuskeln und es hat sich täglich massiv verschlechtert. Ich war faktisch dort wo ich im Dezember schon einmal war. Weiterhin „platzen“ meine Zehen und die Fußsohlen auf und bluten. Obwohl ich gut eingestellt bin. (Sagt der Arzt). Also Durchblutung kann es als Bluter wohl nicht sein.

Nun aber zu meinem Selbstversuch. „Selbstverstümmelung“ ist zum Glück nicht strafbar ☺

Medikamente zum Versuchsstart: Falithrom 3 mg, Blutdrucksenker
Ich laufe täglich eine „Teststrecke“ um die Wirkung der D Therapie zu beurteilen.

Am 10.3.16 habe ich einen Bluttest gemacht. Vitamin D Wert 9,7 ng/ml. Ich war schockiert als das Ergebnis kam.

Dabei nehme ich seit Jahren einmal wöchentlich 25 000 IE! Nur das jegliche Art von Medikamenten den Vitamin D Spiegel so radikal senken, war selbst mir nicht bewusst.



Test kostet ca. 30 Euro. Bei Verdacht zahlt die Kasse bei Verordnung vom Arzt. Macht der aber nicht! Nicht mal das Krankenhaus! Das ist die Regel. Kein Einzelfall!

Nun frage ich mich also, mit welchem Recht fahren diese „Ärzte“ die Kohle mit der Schubkarre nachhause? Es wird nur an den Symptomen „rumgedoktert.“ Das wurde mir von vielen Seiten der Schulmedizin bestätigt. Wo ist deren Gewissen? Es ist leicht sich hinter „wissenschaftlich bewiesen“ zu verstecken.

Das Bundesamt für Sozialversicherung der Schweiz hatte mal eine Studie in Auftrag gegeben:
Zitat: „...dass in der Schulmedizin insgesamt nur 10-20% der Therapien wissenschaftlich untersucht sind und nur 1-4% auf wissenschaftlich einwandfreie Art.“

Im Umkehrschluss heißt das, dass in 96-99% der schulmedizinischen Therapien keine Ahnung vorherrscht, was überhaupt abgeht. Studien haben unter anderem ergeben, dass 90%+ der ärztlichen Diagnosen schlicht falsch sind....

Dabei nehme ich die Notfallmedizin explizit heraus...

Wie sagte mir vor vielen Jahren ein Arzt, kein Mediziner was einen gewaltigen Unterschied macht:

Zitat: „Es gibt keine Ärzte mehr. Nur noch Apparatebediener, Humanfleischer und Pharmaverkäufer.“ Sagt auch Dr. Kuklinski. „Hüte Dich vor den Weißkitteln“

Jemand mit weniger als 6 Medikamenten muss man schon mit der Lupe suchen. Hier werden 20 jährige mit „Herztabletten“ vollgepumpt, obwohl ein paar Kapseln Selen die einfache Lösung sind! Leider sind wir auch nicht ganz unschuldig an solchen Zuständen. Viele glauben bedingungslos dem Arzt. Für jeden Mist ist Geld da. Für die Gesundheit nicht. Was kann ich von einer „Kranken Kasse“ erwarten? Gesundheit etwa?

Ändern können wir es nur gemeinsam, indem wir wieder hinterfragen lernen und nicht die Verantwortung an den Arzt übergeben. Zum Glück ist schon vieles wieder auf einem guten Weg.

Nun zu meinem Selbstversuch. Es ist mein persönlicher, individueller Versuch und nicht zur Nachahmung empfohlen. Ich kann also nur für mich sprechen.

Tag 1. Dienstag 8.3.16

Blutdruck: 180:100 Blutdrucksenker abgesetzt. (Nachtrag: Viel zu früh und überstürzt. Wäre Sache des Arztes. Nur interessiert den nicht.)

Durch Falithrom platzen die Zehen auf. Nicht vorzustellen, wie meine Adern jetzt aussehen....
Eigentlich unverantwortlich.

Gehstrecke ohne Schmerzen: 150 Meter, dann Wadenkrämpfe

Vitamin D Dosis 50 000 IE + 150 micro K2 (Nebenwirkungen; totale Erschöpfung)

Mittwoch 9.3.16

Blutdruck: 180:100

Gehstrecke 150 Meter, dann Krämpfe

Vitamin D Dosis: 100 000 IE + 300 Micro K2 (Keine Nebenwirkungen)

Donnerstag 10.3.16

Blutdruck: 173:100

Gehstrecke: 200 Meter, dann Krämpfe

Vitamin D Dosis: 150 000 IE + 300 Micro K2 (Keine Nebenwirkungen)

Freitag 11.3.16

Blutdruck 172:99

Gehstrecke: 300 Meter, dann Krämpfe

Vitamin D Dosis: 150 000 IE + 300 Micro K2 (Keine Nebenwirkungen)

Samstag 12.3.16



Blutdruck: 170:100

Gehstrecke: 500 Meter, dann Krämpfe

Vitamin D Dosis: 150 000 IE + 300 Micro K2 (Keine Nebenwirkungen)

Sonntag: 13.3.16

Blutdruck: 170:100

Gehstrecke: 500 Meter, keine Krämpfe, aber erschöpft.

Vitamin D Dosis: 200 000 IE + 600 Micro K2 (Keine Nebenwirkungen)

Montag: 14.3.16

Vitamin D Dosis: 150 000 + 600 Micro K2. Alles tut weh.

Alles was mir vor Jahren passiert ist scheint wieder zu kommen.

Kopfschmerz, beide Knie, Rücken und Lungenschmerzen.

Heute keine Zeit zum Probelaufen.

Erste Stellen heilen schon. Nach einem Tag!



Dienstag: 15.3.16

Da mir so ziemlich „alles“ wehtat, habe ich meine Dosis auf 50000 zurückgenommen. Stunden später war ich schmerzfrei.

Was ich und meine Frau (Sie macht den gleichen Test) bemerkt haben, keine hohen Dosen abends. Man schläft schlecht ein und noch schlechter durch.

Mittwoch: 16.3.16

Mir ist aufgefallen, dass ich meine Beine wieder bis zum „Hintern“ anziehen kann.

Ich muss mich nicht mehr verrenken um Socken anzuziehen!

Ich habe keine Knie und Rückenschmerzen mehr.

Dafür aber schlimme Magenschmerzen, sodass ich heute meine Termine absagen musste. Mein (unbestätigter) Verdacht: Magenbluten. Ich bin total fertig und müde.

Werde erst mal bei 50 000 IE bleiben, bis ich das Gefühl habe es wieder zu erhöhen.

Mein Zeh Tag 4:



Donnerstag: 17.3.16

Die Magenschmerzen sind nur unwesentlich besser als gestern. Sonst fühle ich mich gut.

Hab wieder 100 000 IE genommen und vertrage sie gut. Mein Zeh heilt in atemberaubender Geschwindigkeit ab. Habe merklichen Augendruck.

Werde doch heute mal einen Arztbesuch machen.



Samstag 19.3.16

Die Idee mit dem sofortigen Absetzen des Blutdrucksenkers ist voll „nach hinten“ losgegangen.

Ich musste ins Krankenhaus wegen akuter Hypertonie. Also schön langsam ausschleichen.

Habe das Falitrom sofort abgesetzt. Die Ärztin in der Notaufnahme sagte: Es ist unverantwortlich Ihnen Falitrom zu geben, wenn alle Gefäße frei sind! **(Die Ultraschallaufnahmen vom Dezember waren frei von Verengungen und Ablagerungen.)**

Auf meine Frage ob das Labor im KH gleich noch den Status Vitamin D mit machen kann, kam die wenig überraschende Antwort: Machen wir nicht! Das soll ein Gesundheitswesen sein? Hab mich wieder entlassen lassen. **(Nachtrag: Meine Nierenwerte sind völlig in Ordnung: Labor KH)**

Heute wieder mit 100 000 IE weiter + 600 Micro K 2. und transdermal Magnesium.

Zur Verbesserung des Blutflusses nehme ich seit einigen Tagen Nattokinase (300 – 600 mg) täglich, ein Enzym aus der Sojabohne. Ist in Japan und den USA Standard zur Blutverdünnung. In Deutschland unbekannt oder nicht gewollt?
Gestern Stundenlang unterwegs gewesen ohne Schmerzen oder Probleme.

Montag: 21.3.16

100 000 IE D +400 Micro K 2 + Nattokinase.

Hab mir endlich angewöhnt konsequent transdermal Magnesiumöl zu nehmen.
Verbessert das Wohlbefinden nochmals deutlich und ist unerlässlich für einen funktionierenden Zellstoffwechsel.

Blutdruck 170:90. Blutdruckmedikamente nehme ich zur Zeit wie verordnet.

Schlafe wie ein Murmeltier. Muss auch nachts nicht mehr auf die Toilette.
Habe das Gefühl das das Gehirn viel „freier“ ist. Ich merke mir vieles besser.
Es ist faszinierend das man sich nach wenigen Tagen 10 Jahre jünger fühlt.
Mein Zeh ist völlig zugeheilt. Nur ein großer Grind ist noch zu sehen.

Tag 17. Donnerstag 24.3.16

Wie die letzten Tage 100 000 IE D +400 Micro K 2 + Nattokinase + Magnesiumöl.

Magnesiumöl ist wichtig. Täglich die Beine eingerieben und damit keinerlei Beschwerden irgendwelcher Art.

Mein Zeh ist völlig abgeheilt, trocken und schmerzfrei. 14 Tage ist ja auch keine lange Zeit für so eine tiefe Wunde.

Nur ein großer Grind zeugt noch von der Wunde.

Wird wohl noch paar Tage so bleiben. **Blutdruck hat sich stabilisiert.**

140:75. Offensichtlich hat sich meine angeblich „kaputte“ Niere erholt...



Freitag 25.3.13

Wie immer Dosierung beibehalten. Die noch verbliebenen Dauerschmerzen meiner jahrelangen Polyneuropatie sind nun auch vollständig weg. Kleiner Nebeneffekt: Fast die gesamte Hornhaut an den Füßen ist weg.

Tag 22 Dienstag 29.3.16

Ich hab mir seit Samstag getraut 150 000 IE mit K2 und Magnesium zu nehmen. Vertrage alles gut. Man merkt, das sich im Körper massiv was tut. Man muss alles bissel ruhiger angehen, da man sonst schnell an seine Leistungsgrenze kommt.

Heute habe ich das Gefühl, meine Fußsohlen sind wund. Kein Wunder nach fast 10 Jahren Polyneuropatie. Dafür merke ich kleinste Berührungen, was in den letzten Jahren nie der Fall war. Offensichtlich regenerieren sich die Nerven schneller als ich es erwartet habe.

Zurzeit betreue ich parallel 4 weitere „verrückte“ Kunden meiner Praxis. Dort geht es ebenso schnell. Wahre Begeisterungstürme. Leider darf ich als Nichtmediziner nicht auf Details eingehen, wenn ich am Leben bleiben will. Werde dazu später noch einzelnes berichten.

Donnerstag 31.3.16

Weiter mit 150 000 IE wie immer. Das Wundgefühl in den Füßen ist weg. Mir tut nichts mehr weh.

Ich bin völlig ausgebrannt. Regeneration zehrt an der Kraft. Aber ordentlich.
Blutdruck 130:80. Siehste... Werd mal eine Halbierung probieren.

Sonntag 3.4.2016

Außer das ich ein hohes Ruhebedürfnis habe, ist nicht viel Neues zu berichten. Regeneration „frisst“ Kraft. Blutdruck i.O. Dosierung 100 000 IE + das Übliche. Dazu noch B 12 Plus Tropfen.

Dafür heute mal eine kleine Auflistung, welche Krankheiten mit Vitamin D in Zusammenhang stehen. Was die Fachbegriffe anbetrifft, bitte mal Googeln.

- Adipositas
- Depression
- Arthritis
- Autismus
- Multiple Sklerose MS
- ALS
- Schizophrenie Babys
- Asthma
- Sklerodermie
- Allergien (Meine Nachbarin und ihr Sohn. 14 Tage D3 Allergie weg)
- Schuppenflechte (Sohn seit 4 Jahren. Basische Bäder und D 3. Alles weg)
- Autoimmunerkrankungen
- Viele Krebsarten
- Tuberkulose
- Erkältungen, Grippe
- Nagelpilze
- Typ 1 Diabetes
- Typ 2 Diabetes
- Metabolisches Syndrom
- Bluthochdruck
- Rheumatoide Arthritis
- Morbus Chron, Reizdarmsyndrom, Colitis ulcerosa
- Akne
- Herzerkrankungen, Herzversagen, hypertrophe Kardiomyopathie
- Chronisch obstructive Lungenerkrankung, (COPD)
- Lupus
- Makuladegeneration
- Wachstumsschmerzen
- Nierenerkrankungen (Anm. Meine Werte waren ganz schlecht. Nach 14 Tagen völlig in Ordnung)
- Frühgeburten
- Schwangerschaftskomplikationen
- Fehlgeburten
- Magengeschwüre
- Lernschwäche
- Anorexia nervosa
- Schlaganfall
- Knochenschmerzen
- ADHS
- Migräne
- **Parkinson. (Betreue einen Patienten. D Wert 5,1 ng/ml! Alles klar?) Hier:**

Test	Ergebnis	Einheit	Normbereich
Bloodspot und Urinspot Tests			
Einzelparameter			
Vitamin D3 25-OH (Bloodspot)	5,1	ng/ml	> 30
			Defizienz (schwerer Mangel): < 12 ng/ml Insuffizienz (Mangel): 12-30 ng/ml Suffizienz (gut versorgt): > 30 ng/ml
		Präventivmedizinischer Optimalbereich	30 - 80

- Prämenstruales Syndrom
- Gicht
- Morbus Bechterev
- Zahnkaries bei Kindern
- Chronische Wunden und Geschwüre
- Osteopenie
- Kniegelenksarthrose
- Knochensporne
- Schwere Hypoglykämie
- usw.....

Montag 4.4.16

150 000 IE D +400 Micro K 2 + Nattokinase + Magnesium. Mir geht's bestens. Alles bissel langsam angehen ist angebracht und das Schlafbedürfnis ist auch recht hoch. Jetzt beginnt sich der größte Teil der Haut zu erneuern. Sieht aus wie Schuppen, sind aber keine.

Mittwoch 6.4.16

Eine neue „Baustelle“ hat sich aufgetan. Ich hatte nachts wieder starke Magenschmerzen. Nach 8 Stunden waren sie weg so schnell wie sie gekommen waren. Dafür bin ich heute total fertig. Arbeiten nur halbe Kraft.

Freitag 8.4.16

Das Meiste scheint durchgestanden zu sein. Nehme jetzt „nur“ 50 000 IE pro Tag + K2 + Natto + Urkoralle 1 Tl. pro Tag. Blutdruck ist allerfeinst bei 130:80. Werde kommende Woche mal eine Halbierung der Medikamenteneinnahme vom Blutdrucksenker probieren. Wenn alles gut geht, ist mein Ziel in 2 Monaten Medikamentenfrei zu sein.

Sonntag 10.4.16

Dosierung Vit. D runtergesetzt auf 50 000. Habe keinerlei Schmerzen oder andere Probleme. Werde weiter bei 50 000 IE bleiben und bei Änderungen berichten. Ein Teelöffel Koralle täglich wirkt Wunder. Komme überraschend schnell wieder zu Kräften. Freu ☺

Dienstag 12.4.16

Es ist mir fast unheimlich. Seit 5 Tagen habe ich keinerlei Schmerzen oder Beschwerden. Diesen Zustand hatte ich das letzte Mal vor 15 Jahren. Hab meine Dosis D auf 50 000 IE täglich reduziert. Hab seit Tagen ganz wenig Hunger. Nicht das ich vom Fleisch falle...

Mittwoch 13.4.16



Blutdruck 140:90. Gut. Kann aber noch nichts absetzen. Weiter mit 50 000 IE D + Natto + K2 + Urkoralle. Mir fehlt den 6. Tag in Folge nicht das Geringste. Langsam wird's unheimlich. ☺ Nur der große Grind am Zeh lässt sich Zeit. Kein Wunder bei der tiefen Wunde. Ist aber abgeheilt und macht keinerlei Probleme. Sieht halt nur unschön aus.

Freitag 15.4.16

Ganz kurz. Pappelgesund....

Hab grad ein Laborergebnis einer MS Patientin bekommen. 5,7 !!! Arzt weigert sich bis heute einen Vitamin D Test zu machen. Dies ließe sich unendlich fortsetzen. Noch Fragen?



Montag 18.4.16

Vit. D jetzt täglich 50 000 IE . Obwohl ich keinerlei Probleme habe, hatte ich das Gefühl, das es nicht mehr so schnell vorwärts geht wie bisher. Dann ging mir wieder ein „Licht auf“. (Eigentlich gewusst, aber praktisch noch nie benötigt.) Eiweiße auch Proteine genannt als elementare Bausteine des Lebens benötigen Aminosäuren für den Zellaufbau und Funktion. Sie sind der Stoff, aus dem Körperzellen, Enzyme und Hormone gemacht sind!

Wenn der Körper massiv in Regeneration geht, steigt natürlich auch der Bedarf stark an, Normale Ernährung reicht dann meist nicht mehr. Werde ich jetzt in ganzer „Bandbreite“ ergänzen. Manchmal bin ich halt auch „Betriebsblind“.

Mittwoch 20.4.16

Jetzt kommt langsam Klarheit in das Dunkel meiner Probleme. Hab mir mal fachlich erklären lassen, was ich da so an Medikamenten nach dem Infarkt einnehme. Einige hätten schon vor langer Zeit abgesetzt werden sollen. Nur kümmert sich niemand darum. Was bleibt? Wie immer. Mach es eigenverantwortlich.

- Calciumkanalblocker: Verhindert das Einströmen von Calcium in die Muskulatur. (Schränkt die Muskeltätigkeit ein. Klar dass die Muskeln nicht vernünftig arbeiten!)

- Diuretika: Zwingt die Niere zur übermäßigen Ausscheidung, auch Vitamine und Mineralien. (Würde erklären weshalb mein Vitamin und Mineralstoffstatus so miserabel ist.)
Da es der Arzt nicht macht, weg damit. Ausschleichen natürlich.

Wie immer ohne Schmerzen und Probleme. Blutdruck 130 : 80. Na fein.
Hab in 6 Wochen 4,5 Millionen Einheiten Vitamin D und ausreichend Vitamin K2 genommen.
Eigentlich müsste ich schon tot sein. ☺. „Dummerweise“ bin ich gesund wie noch nie!
Hab gestern mal einen neuen Vitamin D Test gemacht. Sobald es da ist, steht es hier.
Meine „persönliche Krankenschwester“ war fasziniert wie gut das Blut fließt und die Gerinnung ganz normal ist. Nattokinase sei Dank.

Mittwoch 27.4.2016

Ich lebe noch! Und mir geht es gesundheitlich bestens ohne jegliche Probleme.
Kommentar: „Aus therapeutischer Sicht ist solch ein Spiegel wünschenswert“ Aha...
Werd versuchen mich um 150 ng einzupegeln, um meine „alten Leiden“ vollständig auszukurieren.

Name	Geburtsdatum	Auftrag N
Vorname Peter	Geschlecht männlich	Eingang :
Probenentnahme am 20. 04. 2016 14:00	Validiert von Thomas Gugerel	Befundstat
Probenmaterial	Validiert am 26.04.2016	Befundstat

Test	Ergebnis	Einheit	Normbereich
Bloodspot und Urinspot Tests			
Einzelparameter			
Vitamin D3 25-OH (Bloodspot)	183,0	ng/ml	> 30
Wert wurde kontrolliert.			
Defizienz (schwerer Mangel): < 12 ng			
Insuffizienz (Mangel): 12-30 ng/ml			
Suffizienz (gut versorgt): > 30 ng/ml			
Präventivmedizinischer Optimalbereich 30 - 80			

5.5.2016

Erst hatte ich einen kleinen Schreck bekommen als ich obiges Ergebnis sah. Eine leichte Verwunderung im Labor hat es sicher auch gegeben, deshalb wurde der Wert auch noch mal kontrolliert. Wenn ich therapeutisch etwas erreichen will, brauche ich mich nicht bei einem Wert von 30-80 aufzuhalten. Steht ja auch dort: Präventivmedizinischer Optimalbereich. Heißt, es geht nichts kaputt. Heißt aber nicht, dass sich etwas repariert...
Allerdings soll man den Calcium Serumwert im Auge behalten. Da ist schon wieder das nächste Problem. Ich freu mich schon auf die dummen Sprüche vom Arzt wie, was wollen Sie damit, und warum, weshalb, Vitamin D ist giftig usw. Zum Glück schreckt mich Vieles nicht mehr.
Mache jetzt weiter mit 50 000 einmal pro Woche. Mal sehn ob es reicht den Spiegel zu halten.

Befinden? Ausgezeichnet! Blutdruck: 140:80. Perfekt. Schmerzen? Keine! Polyneuropatie? Ist weg!
Kilometerweit Fahrradfahren geht auch wieder. 30 km am Stück untrainiert. Vor 8 Wochen konnte ich nicht mal laufen!

Da ich derzeit „pappelgesund“ bin, lass ich das Ganze mal so lange ruhen bis es Neues zu berichten gibt. Falls....:)

Mittwoch 18.5.2016

50.000 IE pro Woche scheinen zuwenig. Es machte sich gelegentlich die Polyneuropatie bemerkbar. Das Problem verschwand wieder mit einer Erhöhung auf 3 x pro Woche.

Donnerstag 19.5.2016

Ein guter Tag. Ich habe einen Arzt gefunden, der mich ernst nimmt und Zeit hat. Ich bekomme die Laborwerte die wichtig für eine Beurteilung der „Lage“ sind.

Mittwoch 15.6.2016

Durch den hohen Vitamin D Spiegel hatte ich die Befürchtung unter einer Hyperkalzämie zu leiden. Der Verdacht hat sich nicht bestätigt. Derzeit liegt mein Vitamin D bei 120 ng/ml und ich bin völlig gesund. Werde diesen Spiegel halten sofern keine Probleme auftreten.

.....

Um Vitamin D „dreht sich alles.“ Fehlt es, wirken weder Vitamine, Mineralstoffe noch der größte Teil der anderen Hormone im Körper. Unter 30 Nanogramm / ml findet nahezu keine Regeneration des Körpers statt! Nur eine gewisse „Notreparatur.“ Das menschliche Winterschlafsyndrom“ Es ist also sinnlos und rausgeschmissenes Geld irgendeiner Vitamin, Nährstofftherapien und Entgiftungen ohne ausreichenden Vitamin D Spiegel zu machen. Die meisten Ärzte und viele Heiler sehen diesen Zusammenhang nicht.

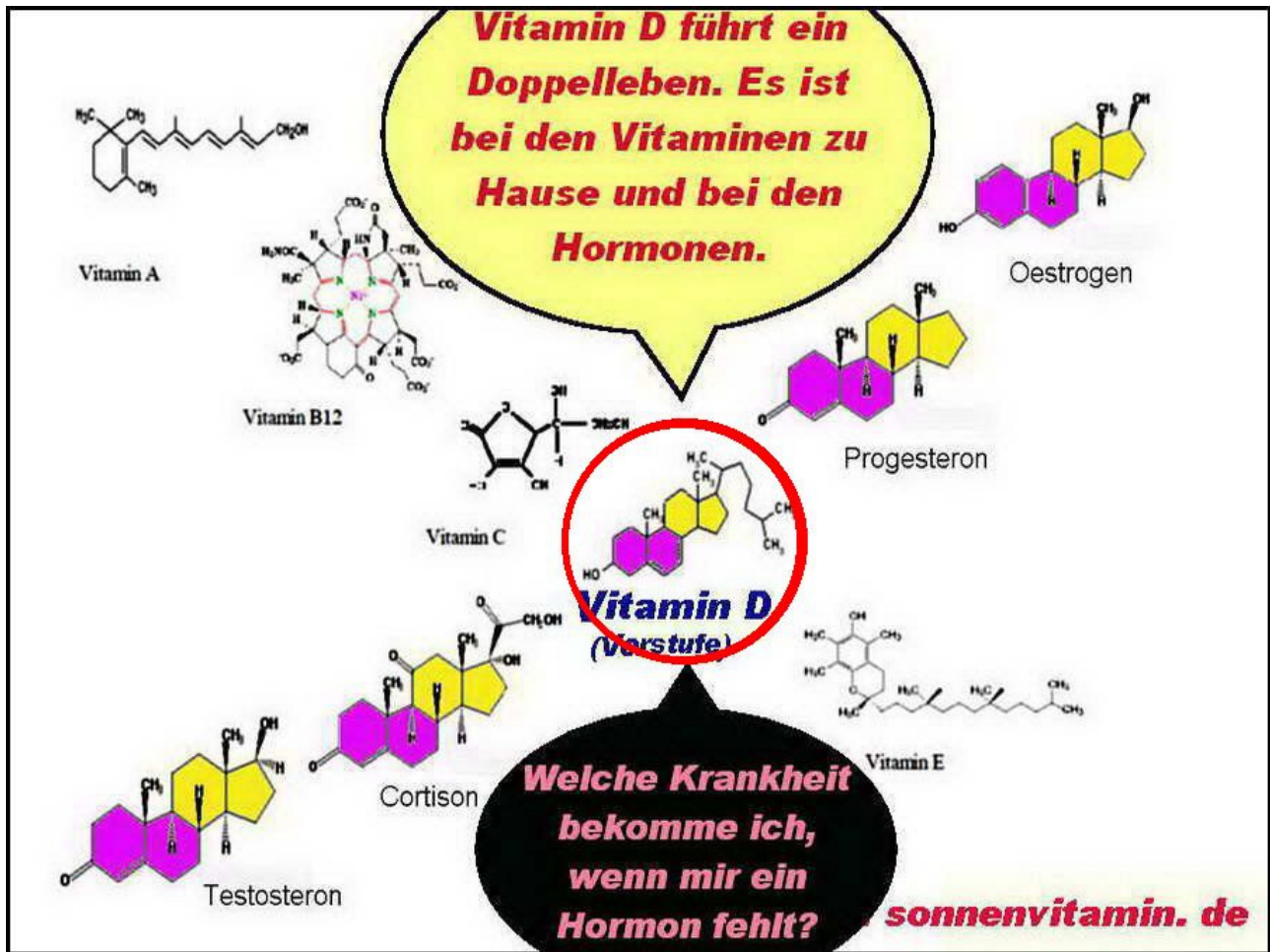
Es ist wie beim Auto: Ölwechsel, tanken, waschen usw. Alles sinnlos wenn man den Motor nicht starten kann. D3 ist der Motor des Stoffwechsels. Alles dreht sich darum. Punkt! Siehe unten.

Lassen Sie sich nicht von Ärzten, Zeitungen und Internet und anderen Wichtigtuern verblöden. Lernen sie zwischen den Zeilen zu lesen und hinterfragen Sie. Leider hat die Pharmaindustrie und deren Helfershelfer es bis heute erfolgreich verhindert, standardisierte Ausbildungen in Naturheilkunde zuzulassen. Einen Ernährungsberater können Sie ohne Vorkenntnisse an einem Wochenende, oder 18 Monate im Fernstudium erlernen. Ein Zertifikat ist oft nicht das Papier wert, weil es über die Qualität der Ausbildung rein gar nichts aussagt.

Vitamin D ist nicht giftig, und Kiloweise wird man es wohl nicht einnehmen. Wenn Sie unangenehme Reaktionen wahrnehmen, setzen sie mal paar Tage aus.

Die „Erfindung“ der Internationalen Einheiten IE ist nur zur Angstmache da.

100 000 IE sind nur 20 mg!



Tun Sie sich einen Gefallen: Kaufen sie sich dieses Buch, lassen Sie sich ihr Blut untersuchen und nehmen Sie Vitamin D!

Mehr Infos zu Vitamin D unter <http://www.dornmassage.com/html/interessantes.html>

Peter Weck