

Vorwort

Vitamin-D-Mangel festgestellt bei

- 40 % der Gesamtbevölkerung
- 32 % der Ärzte und Medizinstudenten
- 42 % der afro-amerikanischen Frauen
- 48 % der Mädchen im Alter von 9 bis 11 Jahren
- 76 % der Schwangeren
- 81 % der Babys dieser Frauen
- Bis zu 60% aller Krebspatienten
- Bis zu 80% der älteren Menschen in Pflegeheimen

Vitamin-D-Präparate

In den USA oder in den Niederlanden sind Kapseln mit 50.000 Einheiten frei im Versandhandel erhältlich. Lesen sie auch über [Dekristol](#).

Tabletten - Präparate mit 1000 Einheiten und weniger sind angesichts der hohen erforderlichen Dosen nicht für die Vitamin-D-Therapie geeignet, weil dabei der Patient unnötig viele Zusatzstoffe aufnimmt.

VITAMIN D: Mcg = iU (international units)

5 mcg = 200 iU

10 mcg = 400 iU

20 mcg. = 800 iU

50 mcg. = 2.000 iU

500 mcg. = 20.000 iU

Vitamin-D-Mangel ist Ursache vieler Erkrankungen und weit verbreitet. Starker Mangel kann zu Krämpfen, Muskelzucken und Muskelschmerzen führen, zu Unruhe, Schlafstörungen und Depression, zu Erschöpfung, Schwäche, Rücken- und Kopfschmerzen, Kältegefühl in Händen und Füßen sowie Kreislauf und Durchblutungsstörungen führen. Bei all diesen Beschwerden und Erkrankungen ist oft eine schnelle Besserung und dauerhafte Heilung möglich.

Bleibt der Vitamin-D-Mangel lange Zeit bestehen, erhöht sich das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose, Autoimmunerkrankungen, Multiple Sklerose und Krebs. Um dies zu vermeiden, ist ein optimaler Vitamin-D-Spiegel ganzjährig anzustreben.

Vitamin D3 steuert 1000 verschiedene Gene

Als Hormon vermittelt Vitamin D3 der DNS einer jeden Körperzelle Signale und teilt ihr mit, was sie zu tun bzw. zu lassen hat. Man vermutet, dass Vitamin D3 mindestens 1.000 verschiedene Gene steuert, indem es sie entweder an- oder abschaltet.

Das geschieht durch das Andocken an winzig kleine Rezeptoren - Vitamin-D-Rezeptoren (VDRn) - die mit Genen der DNS in Verbindung stehen.

Die übereifrigen Wissenschaftler handelten vorschnell, als sie das Hormon als Vitamin D3 bezeichneten, nur weil sie es in der Nahrung entdeckt hatten. Diese bis zum heutigen Tag aufrechterhaltene Falschetikettierung verschleiert die Bedeutung dieses wichtigen, lebenspendenden Hormons.

Vitamin D an sich ist weder gut noch schlecht zu nennen. Zum einen hilft es dem Körper, Kalzium zu absorbieren. Zum anderen leitet es Informationen an die DNS weiter. Diese Informationen weisen wie bei den meisten Hormonen eine überwiegend molekulare Struktur auf. Ohne sie würde der Mensch sterben.

Welche wichtigen Informationen vermittelt Vitamin D2 beziehungsweise D3 Ihrer DNS, und warum sind diese Informationen von so entscheidender Bedeutung? Wie Sie bereits wissen, teilt dieses Vitamin Ihrer DNS mit, dass die Sonne scheint!

Weiter brauchen Sie nicht zu gehen, um sich einer ziemlich stichhaltigen Theorie über die Ursache und Heilung der meisten menschlichen Erkrankungen zu nähern. Im weiteren Verlauf dieses Textes werde ich das noch näher ausführen.

Der Mythos von der Giftigkeit des Vitamin D

Kehren wir noch einmal zur abstrusen Geschichte des Vitamin D zurück, und widmen wir uns dabei insbesondere den Versuchen der grossen Pharmaunternehmen und der amerikanischen Lebensmittelüberwachungs- und Arzneimittelzulassungsbehörde (FDA), Vitamin D verbieten zu lassen.

Nachdem man eine Methode gefunden hatte, Vitamin D2 einfach, billig und in grossen Mengen herzustellen, indem man organisches Material mit UV-Licht bestrahlte, begann die amerikanische Bevölkerung in den späten 1920er Jahren, dieses Produkt massenweise einzunehmen. Verschiedenste Lebensmittel wurden durch Bestrahlung mit Vitamin D angereichert, sogar Hot Dogs und Bier.

Niemand wurde mehr krank!

Zeitungsartikel sprachen vom Wunder des Sonnenscheins in einer Pille und warben für die zahlreichen gesundheitlichen Vorteile. Nach Aussagen eines Wissenschaftlers

nahm der Durchschnittsbürger in den späten 1920er und frühen 1930er Jahren täglich durchschnittlich 20 Milligramm (mg) Vitamin D₂ zu sich - das entspricht 1 Million Internationale Einheiten (IU).

Bald standen ganze Krankenhäuser leer. Niemand wurde mehr krank. Kliniken, Ärzte und Arzneimittelfirmen standen kurz vor dem Bankrott.⁹

Giftig waren nur die Verunreinigungen des damaligen Vitamin D

Etwa zur gleichen Zeit führten Forscher Untersuchungen an Hunden durch, denen wesentlich höhere Dosen als dem menschlichen Äquivalent von 20 mg täglich verabreicht wurden.

Einige dieser Untersuchungen legten zuerst den Schluss nahe, dass höhere Dosen als 20 mg täglich toxisch wirkten. Doch es sollte sich herausstellen, dass die toxischen Wirkungen überwiegend durch Verunreinigungen bei der Herstellung ausgelöst worden waren.

Später konnte dank verbesserter Methoden nicht-toxisches Vitamin D₂ hergestellt werden. (Die Einnahme von wesentlich höheren Dosen als 20 mg pro Tag kann allerdings ebenso wie der übertriebene Konsum jeder anderen Substanz gefährlich werden und letztlich auch toxisch wirken. Bei Experimenten ist daher Vorsicht geboten.)

Angeblich bissen sich dann einige Vertreter der Arzneimittel- und Medizinbranche an der Idee von der Giftigkeit des Vitamin D fest, um mit ihr ein Verbot des Mittels zu erreichen. In einem ersten Schritt änderten sie dabei die Masseinheit für Vitamin D von Milligramm zu internationalen Einheiten (IU), wie wir sie auch heute noch verwenden.

Plötzlich waren aus 20 mg eine Million IU geworden - was in der Tat furchterregend klingt. Ausserdem wurde eine Studie durchgeführt, bei der sieben Medizinstudenten dazu gebracht wurden, enorm hohe Dosen Vitamin D zu sich nehmen, die ausgereicht hätten, ein Pferd zu töten - und man höre und staune: Die Studenten wurden zwar sehr krank, erholten sich dann aber wieder, woraufhin das Experiment abgebrochen wurde.¹⁰

Mehr brauchte es aber nicht, um die Gesundheitsbehörden zu veranlassen, Druck auf die Vitamin-D- Hersteller und Händler auszuüben, Vitamin D vom Markt zu nehmen.

Vitamin D auch in hohen Dosen frei von Nebenwirkungen

Wie erwartet, kam es in der Bevölkerung zu einem Aufschrei der Empörung, und so beauftragte die amerikanische Regierung 1928 die Universität von Illinois in Chicago

mit einer umfangreichen Untersuchung über die Toxizität von Vitamin D. Die Studie, die sich über einen Zeitraum von neun Jahren erstreckte und an der 773 menschliche Probanden und 63 Hunde beteiligt waren, gipfelte im sogenannten Steck-Report.¹¹

Der Bericht kam in Wesentlichen zu dem Schluss, dass tägliche Dosen von bis zu 20.000 IU pro Kilo Körpergewicht von Hunden auf unbestimmte Zeit hinaus gut vertragen wurden - sogar, wenn sich die Einnahme über mehrere Jahre erstreckte (das wären 1,0 Mio. IU für eine typische Frau von 50 kg Gewicht). In dem Bericht wurden frühere Fälle von Toxizität auf ungeeignete Herstellungstechniken zurückgeführt und es wurde festgestellt, dass das neue Whittier-Verfahren eine Toxizität von Vitamin D ausschloss.

Unter den menschlichen Probanden, die über Zeiträume von sieben Tagen bis zu fünf Jahren hinweg tägliche Dosen von bis zu 200.000 IU zu sich genommen hatten, waren keine Todesopfer zu beklagen. Einer der Autoren des Berichts hatte während eines Zeitraums von 15 Tagen selbst 3,0 Mio. IU täglich zu sich genommen, ohne Beschwerden irgendwelcher Art zu entwickeln.

Selbst Vitamin-D-Vergiftung mit Extremdosen ohne Dauerschäden

Schliesslich stellten die Forscher fest, dass selbst eine Vitamin-D-Vergiftung durch extrem hohe Dosen, die während kürzerer Zeiträume eingenommen wurden, nicht zu erkennbaren Dauerschäden führte.

Aufgrund dieser Ergebnisse lag nunmehr die Beweislast bei jenen, die noch immer behaupteten, dass eine Therapie mit hohen Dosen von Vitamin D schädlich sei.

(Bedenken Sie bitte, dass man zur damaligen Zeit Vitamin D₂ verwendete, das nur ein Viertel bis ein Sechzehntel so aktiv ist wie Vitamin D₃. Entsprechend läge für eine Person von 50 kg Körpergewicht eine sichere Vitamin-D₃-Dosis irgendwo zwischen 50.000 und 250.000 IU pro Tag.

Ich schlage vor, dass eine Person von 50 kg Körpergewicht 50.000 IU pro Tag nicht überschreiten sollte, ehe ein Bluttest durchgeführt wurde. Stellen Sie sicher, dass Sie zudem ausreichend Vitamin K₂ zu sich nehmen.

Bei meinem Selbstversuch, von dem ich nachfolgend noch berichten werde, waren es 1.000 Mikrogramm (µg) pro 10.000 IU Vitamin D₃.)

Vitamin D in hohen Dosen helfen bei Arthritis

Spätere, in den 1930er und 1940er Jahren durchgeführte Untersuchungen zeigten, dass massive Dosen von Vitamin D₂ sehr erfolgreich zur Behandlung und Linderung von Arthritis eingesetzt werden können.¹²

Offiziell empfohlene Vitamin-D-Dosis viel zu gering

Die amerikanische Medizinervereinigung und die Pharmaindustrie ignorierten sowohl diese Untersuchungen als auch den Steck-Report und vertraten weiterhin die Auffassung, Vitamin D in Dosen über 400 IU pro Tag wirke toxisch.

Seit den 1930er Jahren gilt dies als die empfohlene Vitamin-D-Dosis, die wir alle zu uns nehmen sollen, will man den Ärzten und der Pharmaindustrie Glauben schenken.

Das aber ist gerade einmal genug, um zu verhindern, dass wir an Rachitis erkranken oder unsere Knochen mürbe werden!

Heilmittel Vitamin D gilt in wirksamen Dosen als Gift

Den meisten aussenstehenden Beobachtern mag dieses Verhalten der Pharmaunternehmen, Ärzte und Wissenschaftler unethisch erscheinen. Sie erklären eine äusserst nutzbringende Substanz, die für die Behandlung und Heilung von Krankheiten eingesetzt werden könnte, wissentlich für giftig, nur um die Menschen im Zustand der Krankheit zu halten und daran Geld zu verdienen.

Es gibt den von Hippokrates, dem Vater der Medizin begründeten Eid, den angeblich alle frisch gebackenen Ärzte ablegen (98 Prozent in den USA und nur 50 Prozent in Grossbritannien).

Er enthält das folgende Versprechen:

"Ich werde ärztliche Verordnungen treffen zum Nutzen der Kranken nach meiner Fähigkeit und meinem Urteil, hüten aber werde ich mich davor, sie zum Schaden und in unrechter Weise anzuwenden."

Ich wage zu behaupten, dass dieser Eid verletzt wird, wenn man wissentlich eine heilende Substanz für giftig erklärt.

Pharmaindustrie nutzt Menschen als Versuchskaninchen

Das alles klingt so unglaublich - wie eine einzige Verschwörung! Doch sollte man sich vor Augen führen, dass dies in den 1930er Jahren geschah, der selben Ära, in der 1932 die amerikanische Regierung gemeinsam mit Ärzten, Wissenschaftlern und Forschern des Gesundheitsministeriums die Tuskegee-Syphilis-Studie in Angriff nahm.

Dafür heuerte man an Syphilis erkrankte Schwarze aus ländlichen Gegenden an, mit dem Versprechen, ihnen eine kostenlose medizinische Versorgung zukommen zu lassen. In Wahrheit ging es bei der Studie jedoch nur darum, nichts zu tun und abzuwarten, was dann mit Menschen geschah, deren Syphilis unbehandelt blieb.

Die Studie erstreckte sich über 40 Jahre bis 1972, und niemand stellte sie an den Pranger - auch dann nicht, als all diese Menschen mit Penicillin hätten behandelt werden können, dessen Massenproduktion nach 1945 begann.

Die amerikanische Regierung gab gegenüber den Probanden weiterhin vor, ihnen Medikamente zu verabreichen, während sie in Wahrheit nur Placebos erhielten. Warum also sollten Wissenschaftler, Pharmaunternehmen und die amerikanische Regierung sich für die böswillige Unterdrückung von Vitamin D zu schade gewesen sein?

Vitamin-D-Hochdosen getarnt als Krebsmittel verkauft

Wissenschaftler und Arzneimittelhersteller erzählten uns also in den 1930er Jahren, dass Vitamin-D-Dosen über 400 IU giftig seien. Dennoch hielt es die Pharmaindustrie offenbar für opportun, drei neue Wunderdrogen zur Behandlung von Krebs und anderer Erkrankungen auf den Markt zu bringen: Dalsol, Deltalin und Drisdol. Diese Mittel enthielten nichts anderes als 50.000 IU Vitamin D2 und Füllstoffe.

Den Pharmaunternehmen ging es in den Zeiten der Depression in den 1930er Jahren nämlich nicht besonders gut, und sie stellten fest, dass diese "neuen" Medikamente, die tatsächlich wirkten, sie finanziell über Wasser halten konnten.

Gleichzeitig aber erzählten sie der Öffentlichkeit weiterhin, Vitamin-D-Dosen über 400 IU seien giftig.¹³ (Dass schon mehr als 400 IU gefährlich sein sollen, wirkt besonders lächerlich, wenn man bedenkt, dass der Körper selbst in nur 30 Minuten Sonnenbaden über die Haut 10.000 bis 20.000 IU Vitamin D3 produziert!)

Gesundheitsbehörden und Pharmariesen reissen die Macht an sich

Nachdem 1943 das Patent auf Vitamin D für ungültig erklärt worden war, mussten die Arzneimittelfirmen Vitamin D irgendwie wieder unter ihre Kontrolle bringen.

Ihre Kampagne begann 1944 in New York, als der New Yorker Staatsanwalt Nathaniel Goldstein entschied, dass Vitamine Arzneimittel seien, die nur von Apothekern und eingetragenen Drogerien vertrieben werden dürften.¹⁴

Diese Entscheidung wurde zwar rasch angefochten und vom Gericht verworfen, doch die grossen Pharmaunternehmen waren dennoch nicht bereit, allzu schnell aufzugeben.

1952 versuchte die amerikanische Lebensmittelüberwachungs- und Arzneimittelzulassungsbehörde FDA die Einführung aller "neuen" Lebensmittel und Konsumgüter für illegal zu erklären, für die sie nicht zuvor eine Genehmigung erteilt hatte. Dieser Machtübernahme schoben die Gerichte jedoch einen Riegel vor.

1957 begann die FDA dann damit, die Verkäufer von "Fehlernahrungsmitteln" (Vitaminen) zu verfolgen und diese Mittel mit dem Begriff "Quacksalberei" zu belegen.

1960 beschränkte die FDA den Folsäuregehalt bei Vitaminpräparaten auf 0,4 Milligramm.

Jahre später stellte sich jedoch heraus, dass diese Dosis zu gering war, weshalb man schwangeren Frauen höhere Dosen empfahl, um Neuralrohrdefekten bei Neugeborenen vorzubeugen.

1966 versuchte die FDA erneut, der Lebensmittelindustrie die Verwendung von Vitaminen zu erschweren, indem sie neue Kontrollen für die Vitamin-D-Anreicherung vorschlug.¹⁵

1973 verbot die FDA den Verkauf hochdosierter Vitamin-A- und Vitamin-D-Präparate. Dieses Verbot wurde später vom Chemiker und Nobelpreisträger Dr. Linus Paulus angegriffen, der vor Gericht in einem Rechtsstreit gegen die FDA aussagte.

1974 untersagte der amerikanische Kongress der FDA dann ihre Anmassung und wies sie an, Vitamine als Lebensmittel und nicht als Arzneien zu behandeln. Daraufhin liess die FDA 1976 ihre Pläne fallen, für hochdosierte Vitamine ein ärztliches Rezept zu verlangen.

1979 versuchte die FDA allerdings schon wieder, bestimmte Vitamine als nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel klassifizieren zu lassen - ein erster kleiner Schritt in Richtung eines späteren Komplett-Verbots.

1992 liess die FDA mit Unterstützung texanischer Gesundheitsinspektoren verschiedene Geschäfte von Vitaminverkäufern und Reformhäuser stürmen, Lagerbestände konfiszieren und Leute ins Gefängnis werfen - mit der Begründung, die Geschäftsleute hätten in Bezug auf Vitamine falsche gesundheitliche Versprechen abgegeben.

1993 plante die FDA schon wieder, Vitamine und alle diesbezüglichen gesundheitlichen Versprechen unter ihre Aufsicht zu stellen.¹⁶

Freiheit für Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel

1994 hatten die Amerikaner endlich genug davon und zwangen den Kongress, das Gesetz über Nahrungsergänzungsmittel, Gesundheit und Erziehung (DSHEA) zu verabschieden, das im Grunde die "gesundheitliche Freiheit" legitimierte.

Das DSHEA definiert Nahrungsergänzungsmittel als Lebensmittel und erlegt der FDA die Beweislast auf, falls diese meint, ein Nahrungsergänzungsmittel stelle ein

bedeutendes oder unvertretbares Gesundheitsrisiko dar, anstatt die Hersteller die Sicherheit ihrer Präparate beweisen zu lassen. Die Beweislast für solche Mittel wurde also umgekehrt.

Ein vorerst letztes Aufbäumen der Behörden

Die Behörden gaben jedoch niemals auf. 2011 starteten einige korrupte Politiker und Anhänger eines Bevormundungsstaates ein Manöver, um für die FDA die Kontrolle über Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel durch die Hintertür wieder zurückzugewinnen, indem sie einen Gesetzentwurf über die Kennzeichnung von Nahrungsergänzungsmitteln vorlegten.

Mit dieser Gesetzesvorlage wollten sie die Wirkungen des DSHEA-Gesetzes von 1994 aushebeln, das den Konsumenten Zugang zu einem breit gefächerten Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln eröffnet hatte. Es ging ihnen darum, ein schlichtes Anmeldeerfordernis in ein kostspieliges Zulassungsverfahren zu verwandeln.

Im Endeffekt sollte die vorgeschlagene Regulierung zu einer Neuklassifizierung vieler derzeit auf dem Markt erhältlicher Präparate führen, die dann als neue Lebensmittelzusätze einer Genehmigung der FDA bedürften.

Doch die Amerikaner hatten Glück und auch dieser Machtübernahmeversuch durch die Hintertür scheiterte.

Man kann allerdings darauf wetten, dass die korrupten, von der Pharmaindustrie gekauften Politiker in ihrem Bestreben, einen Bevormundungsstaat durchzusetzen, ihr Ziel weiter verfolgen werden. Wir sollten also wachsam bleiben.

Codex Alimentarius - für das Pharmageschäft und gegen unsere Gesundheit

Schliesslich versuchte sich auch die Kommission für den Codex Alimentarius an einer Machtübernahme, und dieser Versuch dauert bis heute an.

Diese Kommission ist ein von der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinigten Staaten und der Weltgesundheitsorganisation ins Leben gerufenes Gremium, dessen Aufgabe darin besteht, internationale Standards für die wachsenden Lebensmittelindustrien der Welt zu schaffen und die Gesundheit der Verbraucher zu schützen.

Deutschland versuchte den Codex-Ausschuss für Ernährung und diätetische Lebensmittel so zu manipulieren, dass den Interessen der deutschen Pharmaindustrie gedient würde.

Dafür sollten die Kontrollstandards so verschärft werden, dass nur noch Pharmariesen wie Bayer, Boehringer, Ingelheim, Evonik, Fresenius, Merck und Sandoz überleben würden.

Der Richtlinienentwurf des Ausschusses sieht für Nahrungsergänzungsmittel Folgendes vor:

- Nahrungsergänzungsmittel dürfen nicht für prophylaktische (präventive oder therapeutische) Zwecke verwendet werden. (Auf Wiedersehen Vitamin D!)
- Kein als Lebensmittel verkauftes Nahrungsergänzungsmittel darf die von der Kommission festgelegten Dosierungen überschreiten. (Das Ende für Vitamin D in hochdosierter Form!)
- Die Kodex-Standards für Nahrungsergänzungsmittel werden bindend. (Der Staat gewinnt, wir verlieren!)
- Alle neuen Nahrungsergänzungsmittel sind automatisch verboten, sofern sie nicht den Kodex-Standards entsprechen (was bedeutet, dass sie - ähnlich wie Medikamente - ein sehr teures Zulassungsverfahren durchlaufen müssen).

Sollen wir uns wirklich damit abfinden? Was glauben die, wer sie sind?

Frei erhältliche Vitaminpräparate meist unterdosiert

Falls die USA den Kodex unterzeichnet, erlangt die FDA die Macht, Reformhäuser zu schliessen und den Verkauf von Vitaminen zu unterbinden, die dann nur noch auf Rezept in bestimmten Drogerien erhältlich wären.

Wenn Sie schon jetzt erleben möchten, wie der regulierte Verkauf von immer mehr Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln künftig aussehen könnte, wenn die ganze Welt unter dem Diktat des Kodex steht, brauchen Sie nur einmal versuchen, ihre Vorräte in Deutschland aufzustocken.

Sie werden kaum in Wettbewerb stehende Marken in frei zugänglichen Regalen finden.

Neben den wenigen Drogerien, die vereinzelte, schwachbrüstige Präparate anbieten, werden Sie nur überteuerte, niedrig dosierte Vitamine in sterilen Läden finden, den Apotheken, die von Apothekern in sauberen weißen Kitteln bestückt wurden.

Man darf die hochpreisigen Vitamine, die sicher hinter den Verkaufstheken verwahrt werden, nicht in die Hand nehmen. Der Apotheker wird sie Ihnen bringen, Ihnen viele Fragen stellen und Ihr Rezept sehen wollen.

In Deutschland gibt es die Rote Liste®, in der alle internationalen Pharmafirmen aufgeführt sind, die patentierte Analoga herstellen - extrem teure Nahrungsergänzungsmittel, die als rezeptfreie oder verschreibungspflichtige Medikamente verkauft werden.

Anhand der Liste wird deutlich, welche Firmen das Kodex-Verfahren zu ihrem eigenen Vorteil zu manipulieren versuchen.

Meine persönliche Erfahrung mit Vitamin D

Nachdem wir uns nun der Geschichte des Vitamin D angenommen haben, möchte ich von meinen persönlichen Erfahrungen erzählen.¹⁷ Ich bin eigentlich kein Mensch, der Verschwörungstheorien ohne Weiteres akzeptiert oder auch nur in Erwägung zieht.

Ganz im Gegenteil:

Verschwörungstheorien habe ich stets vehement abgelehnt. Vor Kurzem begann ich mich aber zu fragen, ob ich nun doch einer Verschwörung auf die Spur gekommen war.

An dieser Verschwörung sind Ärzte beteiligt, die uns jahraus, jahrein nahezu kriminelle Ratschläge erteilen: "Gehen Sie nicht in die Sonne! Verwenden Sie Sonnenschutzmittel! Und nehmen Sie nicht zu viel Vitamin D ein, denn das ist gefährlich!"

Sonnenhysterie macht dick und krank

Seit die Ärzte in den 1980er Jahren begannen, uns zu ermahnen, die Sonne zu meiden und Sonnenschutzmittel zu verwenden, sind die Fälle von Fettleibigkeit, Autismus, Asthma und anderen Erkrankungen sprunghaft in die Höhe geschnellt.

Michelle Obama, die amerikanische First Lady, versucht Übergewicht bei Kindern zu bekämpfen, indem sie sie auffordert, gesünder zu essen und sich stärker körperlich zu betätigen. Aber könnte es nicht sein, dass das Problem andere Ursachen hat - etwa Vitamin-D3-Mangel wegen fehlender Sonnenbestrahlung?

Als Kind hatte ich diverse medizinische Probleme. Ich litt an Asthma, Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, Hyperaktivität und einer Form von Sklerodermie.

Ab dem Alter von 28 Jahren zog ich mir immer häufiger Verletzungen und Beschwerden zu, die meine Ärzte vor ziemliche Herausforderungen stellten: so beispielsweise einen gelben Fussnagelpilz, eine subkutane Zyste im Gesicht, ein Hüftklicken, einen Knochensporn am Ellenbogen, eine Ganglionzyste am Handgelenk und ein Arthritis-bedingtes Knacken an Schultern und Rücken.

80 Prozent aller Kranken haben Vitamin-D-Mangel

Nach langen Jahren unabhängiger Recherchen über den Alterungsprozess und über Krankheiten stiess ich vor etwa acht Jahren auf einen Artikel, in dem behauptet wurde, dass 80 Prozent aller unter Beschwerden und Schmerzen leidenden Menschen einen zu niedrigen Vitamin-D3-Spiegel aufwiesen.¹⁸

4000 IU Vitamin D3 heilten Arthritis

Gleich nachdem ich das gelesen hatte, begann ich damit, Vitamin D3 in täglichen Dosen von 4.000 IU (also dem Zehnfachen der empfohlenen Dosis) einzunehmen.

Innerhalb eines Monats waren fast alle meine arthritischen Beschwerden verschwunden. Das Hüftklicken, der gelbe Fussnagelpilz, die Ganglionzyste und die subkutane Zyste hielten sich jedoch hartnäckig.

Sechs Jahre später: Mein Vater, der jahrelang Vitamin-D3-Dosen von 2.000 IU täglich eingenommen hatte (das Fünffache der empfohlenen Dosis) liess zum ersten Mal sein Blut auf den Gehalt an Vitamin D3 untersuchen.

Das Ergebnis waren 29 Nanogramm pro Milliliter (ng / ml) - das heisst, er lag damit 1.0 ng unter dem untersten Ende der Skala. Er hätte also eigentlich schon tot sein müssen!

Das war mein Aha-Moment. Ich schlussfolgerte, dass meine Familie genetisch bedingt zu niedrigen Vitamin-D3-Spiegeln neigte. Also steigerte ich meine eigene Dosis auf 20.000 IU, erhöhte später auf 50.000 IU und dann sogar auf 100.000 IU täglich - der Rest ist (meine persönliche) Geschichte.

100.000 IU Vitamin D brachten Heilung auf allen Ebenen

Innerhalb eines Monats bemerkte ich einen enormen Energiezuwachs, hatte aber auch Schmerzen an denjenigen Knochen und Gelenken, die niemals richtig ausgeheilt waren. Das machte mir aber keine Angst, denn ich hatte gelesen, dass Vitamin D3 das Hormon par excellence zur Wiederherstellung von Knochen und Gelenken ist.

Ebenso hatte ich aus der Literatur erfahren, dass bei Ratten, deren gebrochene Knochen mit Gaben von Vitamin D3 behandelt worden waren, die Bruchstellen sauber verheilten, während es bei den Kontrollratten zu Kallusbildungen an den einstigen Bruchstellen kam.

Innerhalb von fünf Monaten verschwand der gelbe Fussnagelpilz, mein Hüftklicken hörte auf und meine Schultern besserten sich noch deutlicher als vorher (bei 4.000 IU täglich). Nach einem Jahr fiel mir dann auf, dass der Knochensporn an meinem Ellenbogen verschwunden war.

Ausserdem war meine subkutane Zyste geplatzt und abgeheilt und meine Ganglionzyste von der Grösse eines halben Golfballes war auf die Grösse einer harten Erbse geschrumpft und verursachte keine Schmerzen mehr.

Das Syndrom der unvollständigen Reparatur

Ich fragte mich: Warum entwickelte die Evolution ein Hormon, das zu seiner Aktivierung Sonnenlicht benötigt? Da kam mir die Idee, dass hier das Syndrom einer unvollständigen Reparatur vorlag.

Die Evolution dachte wohl, dass ein Mensch, der den Winter bei knappen Ressourcen verbringen muss, gerade einmal so viel Reparatur und Wartung benötigte, dass er den Winter überstand - aber auch nicht mehr.

Das mit dem Sonnenschein entstandene D3 signalisierte schliesslich, dass der Sommer gekommen war und wieder genügend Ressourcen zur Verfügung standen, also konnte der Körper es sich jetzt leisten, sich mit allen ihm zu Gebote stehenden Mitteln an eine komplette Reparatur zu machen.

Die meisten Übergewichtigen leiden an Vitamin-D3-Mangel

Ich fand dann heraus, dass das drastische Absinken des D3-Spiegels bei Bären für diese Tiere ein wichtiges Zeichen ist, sich auf den Winterschlaf vorzubereiten, wozu auch gehört, 70 % an Körpergewicht zuzulegen.¹⁹

Ich forschte weiter - und siehe da, ich stellte fest, dass die meisten fettleibigen Menschen auch einen Mangel an Vitamin D3 aufweisen!

Das Winterschlafsyndrom

Meine nächste Idee war, dass es sich auf einer höheren Ebene um ein menschliches Winterschlafsyndrom (HHS, Human Hibernation Syndrom) handeln könnte.

Ein Mensch, der das ganze Jahr über einen niedrigen Vitamin-D3-Spiegel hat, weil er ein Leben lang die Sonne meidet und Sonnenschutzmittel verwendet, wird daher allmählich dick, um sich auf den Winterschlaf und den damit einhergehenden winterlichen Hunger einzustellen.

HHS könnte aber nicht nur für eine Gewichtszunahme sorgen, sondern auch den Einsatz kostbarer Energien drosseln. So gesehen könnte HHS auch Depressionen fördern, um damit den Menschen im Haus oder in der Höhle festzuhalten.

Ein niedriger D3-Spiegel macht uns auch anfälliger für normale, harmlose Erkältungen, die uns dann für eine Woche ins Bett zwingen, wo wir weitere kostbare Energien einsparen.

Auch Arthritis könnte man so erklären. Diese Erkrankung verhindert Energieverbrauch durch Herumlaufen; vielleicht ist sie aber auch nur Teil des Syndroms der unvollständigen Reparatur, und die nur provisorische Wiederherstellung sorgt dafür, dass wertvolles Kalzium erhalten bleibt.

Keine Krankheit ohne Vitamin-D3-Mangel

Ich las oder überflog alle 52.000 wissenschaftlichen, in der *PubMed*-Datenbank veröffentlichten Artikel und Studien über "Vitamin D", die von 1967 bis heute erschienen waren (mittlerweile sind es bereits 55.000) und konnte feststellen, dass ein Mangel an Vitamin D3 mit fast jeder der Menschheit bekannten Krankheit in Zusammenhang steht, die nicht gerade auf Alterung oder genetische Mutationen zurückzuführen ist.

Hier eine kleine Auswahl: Autismus, Asthma, Diabetes, schwere Hypoglykämie, chronische Wunden, Multiple Sklerose, Lupus, Nieren- und Lungenerkrankungen, 17 Arten von Krebs, Glaukom, Makuladegeneration, Morbus Crohn, Reizdarm, Colitis ulcerosa, Bluthochdruck, rheumatoide Arthritis, Schizophrenie, Allergien, Tuberkulose, Herzerkrankungen, Geschwüre, Karies, Parkinson, Schlaganfall, Psoriasis, Schuppen, alle Arten von Schwangerschaftskomplikationen, Menstruationsbeschwerden, prämenstruelles Syndrom und viele, viele andere Beschwerdebilder.

Jede der geläufigen menschlichen Krankheiten scheint mit zu geringer Sonnenbestrahlung und damit einhergehend einem niedrigen Vitamin-D3-Gehalt im Blut in Verbindung zu stehen.

Wenn man auf die geographische Verbreitung und Häufigkeit der jeweiligen Krankheiten blickt, lässt sich ganz leicht feststellen, welche Krankheitserscheinungen mit einem Vitamin-D3-Mangel zu tun haben.

Wenn eine Krankheit, was meistens der Fall ist, am Äquator wesentlich seltener auftritt als in nördlicheren Breiten²⁰, dann spielt ganz eindeutig Vitamin D3 eine Rolle, und die Erkrankung lässt sich durch Gaben hoher Dosen wahrscheinlich heilen.

Was glauben Sie, was wohl mit der Gewinnentwicklung der Pharmariesen geschehen würde, wenn die meisten Krankheiten verhindert werden könnten, indem man den D3-Spiegel von 30 ng / ml, einem niedrigen, aber typischen Befund, auf 80-100 ng / ml erhöhen würde?

Und was, wenn bekannt würde, dass D3 all diese Krankheiten verhindert oder hervorragend behandeln könnte?

Gewinne und Arbeitsplätze würden über Nacht verschwinden!

Gibt es eine Vitamin-D3-Verschwörung?

Man könnte sich ohne Weiteres einen medizinischen Direktor bei einem der grossen Pharmakonzerne vorstellen, dem diese Informationen irgendwie zur Kenntnis gelangt sind.

Er könnte denken:

"Vitamin D3 ist der Feind unserer Existenz. Wir müssen mit allen Mitteln verhindern, dass jemand auf die Idee kommt, D3 in hohen Dosen zu sich zu nehmen."

Den Zusammenhang zwischen einem Mangel an D3 und Krankheit zu entdecken, war für mich keine allzu harte Nuss, und ebenso wenig ist es das für all die Mediziner dort draussen mit all ihren Büchern.

Wenn wir selbst so etwas recherchieren können, wie kommt es wohl, dass die grossen Pharmaunternehmen mit all ihren Milliarden und trotz jahrelanger Forschungsarbeit über alle möglichen Wirkstoffe dies nicht schon längst herausgefunden haben?

Die Medikamente der Arzneimittelfirmen scheinen das zu imitieren, was hochdosiertes D3 bewirkt, aber sie *sind* eben nicht D3, kein Sonnenscheinhormon, und sie haben abscheuliche Nebenwirkungen.

Warum füttern uns diese Firmen mit dubiosen Drogen, wenn sie doch wissen müssen, dass die Heilwirkung von hochdosiertem D3 ihren Produkten weit überlegen ist? Die Antwort lautet: Sie tun es, um Profite zu erwirtschaften, denn Vitamin D3 können sie nicht patentieren, genauso wenig wie den Sonnenschein!

Ist die Dämonisierung von Vitamin D3 Absicht?

So frage ich mich allmählich, ob ein paar führende Köpfe bei den Pharmariesen diese Wahrheit nicht längst kennen, aber beschlossen haben, D3 zu dämonisieren, indem sie furchterregende Nebenwirkungen erfinden.

Sie tun dies, indem sie beispielsweise auf Kalkablagerungen im Gewebe hinweisen (die bei Dosen von mehreren Millionen IU oder mehr pro Tag tatsächlich auftreten können, aber wahrscheinlich auch nur dann, wenn nicht zusätzlich zum Vitamin D3 ausreichend Vitamin K2 eingenommen wird), und allen Medizinstudenten einbläuen, wie äusserst gefährlich hochdosiertes D3 sei.

Ärzte werden falsch ausgebildet

Bei meiner Recherche über D3 durchstöberte ich alle wissenschaftlichen Artikel auf *PubMed*, die sich mit der toxischen Wirkung von D3 befassen und stellte dabei fest, dass es sich in fast allen Fällen um Berichte ärztlicher Patienten handelte, die über

lange Zeiträume hinweg relativ hohe Dosen von D3 zu sich genommen hatten, ohne Nebenwirkungen zu erleiden.

Ihre Ärzte waren perplex, denn das widersprach allem, was sie während ihrer Ausbildung gelernt hatten.

Vitamin D3 immer mit Vitamin K2 kombinieren

Noch eine andere Erkenntnis konnte ich gewinnen: Die Wirkungen extrem hoher Dosen von Vitamin D3 ähneln den Wirkungen eines Vitamin-K2-Mangels. Wenn Sie also hohe Dosen D3 einnehmen wollen, vergessen Sie nicht, eine entsprechende Menge Vitamin K2 zu sich zu nehmen.²¹

Was die Frage anbelangt, ob die heutigen Arzneimittelfirmen und Forscher wirklich über die Heilkraft von hochdosiertem Vitamin D3 Bescheid wissen, aber dieses Wissen aus Profitinteresse unterdrücken, muss ich passen. Ja, ich habe geradezu Angst davor, wirklich die Antwort darauf zu finden. Sie müssen also für sich selbst entscheiden, ob hinter der übertriebenen Angst der pharmazeutischen und medizinischen Gemeinde vor den Gefahren eines hochdosierten Vitamin D3 irgendein dunkles Motiv steckt.

Quellen:

Nexus-Magazin; Das NEXUS Magazin berichtet zweimonatlich über Gesundheit, Neue Wissenschaften und gesellschaftliche Hintergründe. Hier finden Sie ungefilterte Recherchen internationaler Autoren, die Sie in keiner anderen deutschen Publikation zu Gesicht bekommen werden.

1 Claerr, J.: "The History of Rickets, Scurvy and Other Nutritional Deficiencies: An Interesting Treatise on Human Stupidity", auf *Yahoo! Voices*, 6.2.2008 (Quelle als PDF)

2 Schütte, D.: "Beobachtungen über den Nutzen des BergerLebertrans", *Archiv für medizinische Erfahrung*, 1824, 2:79-92

3 Eintrag "Peter Cooper Hewitt" in "Encyclopaedia Britannica" (London, UK: Encyclopaedia Britannica Inc, 1985)

4 Carpenter, K. J., Zhao, L.: "Forgotten Mysteries in the Early History of Vitamin D", in *J. Nutr.*, 1.5.1999, 129(5)923-927; (Quelle als PDF)

5 Ebd.

6 Ebd.

7 Ebd.

8 Rajakumar, K. et al.: "Solar Ultraviolet Radiation and Vitamin D: A Historical Perspective", *Am. J. Public Health*, Okt. 2007, 97(1=), 1746-1754, (Quelle als PDF)

9 Diese Feststellung wird dem berühmten verstorbenen Vitamin D / Kalzium-Erforscher Carl Reich, MD, zugeschrieben; zitiert in: Barefoot, R. R.: "The Disease

- Conspiracy: "The FDA Suppression of Cures" (North Huntingdon, PA: Pan American International Nutritional Ltd., 2005), S. 141.
- 10 Barefoot, R. R.: "The Disease ...", S. 169
- 11 Steck, I. E. et al.: "Further Studies on Intoxication with Vitamin D", in *Annals of Internal Medicine*, 1937, 10(7):951-964; ([Quelle als PDF](#))
- 12 Snyder, G. G. et al.: "A Preliminary Report on Activated Ergosterol (A Form of High Dosage Vitamin D in the Treatment of Chronic Arthritis)", in *New York State Journal of Medicine*, 1.5.1940, S. 708-719; ähnliche Studien nennt Barefoot, R. R., op. cit., S. 139-155.
- 13 Barefoot, R. R.: "The Disease ...", S. 143
- 14 "Vitamin Tablets Are Ruled Drugs and General Sale in State Curbed" in *New York Times*, 24.6.1944, S. 1-2
- 15 Fundstellen zitiert in Barefoot, R. R., op. cit., S. 198, 201, 203-4
- 16 Barefoot, R. R.: "The Disease ...", S. 208-220
- 17 Bowles, J. T.: "The Miraculous Results of Extremely High Doses of Vitamin D3: A Year-long Experiment with Huge doses of the Sunshine Hormone from 25,000 to 100,000 IU / Day" (Jeff T. Bowles Publishing LLC, 2011, 2013 (Ebook))
- 18 Plotnikoff, G. A., Quigley, J. M.: "Prevalence of severe hypovitaminosis D in patients with persistent, nonspecific musculoskeletal pain", in *Mayo Clin. Proc.*, 2003, 78(12):1463-70; ([Quelle als PDF](#))
- 19 Vestergaard, P. et al.: "Vitamin D Status and Bone and Connective Tissue Turnover in Brown Bears (*Ursus arctos*) during Hibernation and the Active State", in *PLoS ONE*, 2011, 6(6);([Quelle als PDF](#))
- 20 Autoimmunity Research Foundation: "Latitude studies on vitamin D and disease" auf mpkb.org, 1.2.2012; ([Quelle als PDF](#))
- 21 Bowles, J. T.: "The Miraculous Results ..."

Über den Autor

Im Jahr 2010 begann Jeff T. Bowles eine Serie von Ebook-Bestsellern zu Gesundheits-Themen zu veröffentlichen, die das Problem der Heilung und des Alterns aus einer evolutionären Perspektive behandeln.

Indem er einfache Logik der Evolution mit einer grossen Zahl diverser Fakten sowie den Ergebnissen seiner 25-jährigen privaten Forschungstätigkeit verband, konnte Jeff eine grosse Bandbreite neuer, einfacher und sehr effektiver Wege aufzeigen, um viele chronische Krankheiten zu lindern, etwa Multiple Sklerose, Asthma oder altersbedingte Krankheiten wie Alzheimer und ALS. Jeff war der Erste, der in einem Rattenexperiment (1997-2001) zeigen konnte, dass Ratten, deren Wasseraufnahme eingeschränkt wird, signifikant länger leben (auch länger als bei Einschränkung der Nahrung).

1998 wurde in der Zeitschrift *Medical Hypotheses* sein Artikel "The Evolution of Aging - A New Approach to an Old Problem of Biology" veröffentlicht. Später veröffentlichte er dort noch zwei weitere Artikel.

Seine Hypothese, dass die Unterdrückung eines bestimmten Hormons den Verlauf der Alzheimer-Krankheit stoppen könnte, führte zur Gründung der Firma Voyager Pharmaceuticals, die in einem 50-Millionen-Dollar-Projekt dann zeigen konnte, dass die Unterdrückung des Hormons LH bei Frauen ein Fortschreiten der Krankheit tatsächlich unterbindet.