

# Vitamin D3 und K2

## DIE SAGENHAFTEN KRÄFTE VON HOCHDOSIERTEM VITAMIN D

**Dass das ‚Sonnenvitamin‘ wichtig für unsere Gesundheit ist, wissen viele. Doch selbst jene, die Vitamin D als Nahrungsergänzung nutzen, nehmen meistens nur so wenig davon ein, dass es sein wahres Wirkungspotenzial gar nicht entfalten kann. Und das ist ganz im Sinn gewisser Interessengruppen.**

"Vor sechs Tagen lag ich im Sterben und das ist kein Witz! Ich habe die letzten achtzehn Jahre furchtbar gelitten. Ich bin nun fünfundzwanzig Jahre alt. In den Jahren 2012/13 habe ich insgesamt dreißig Tage in diversen Notaufnahmen verbracht und fünfunddreißig unentgeltlich tätige kanadische Ärzte aufgesucht, von denen mir keiner helfen konnte." Mit diesen Worten begann eine Email, die Jeff Bowles, Autor des Buches Hochdosiert - die wundersamen Auswirkungen extrem hoher Dosen von Vitamin D3, eines schönen Tages erhielt. "Ich hatte bereits 75 Prozent meiner Muskelkraft, 30 Prozent meiner Muskelkoordination und 99 Prozent meiner muskulären Ausdauer eingebüßt. Ich zitterte die ganze Zeit, konnte mich nicht vorbeugen und schon gar keine Liegestütze machen, hatte schwere Depressionen, wurde während meiner hypoglykämischen Anfälle oft blind, litt an schwerer Hypoglykämie, Insulinresistenz, Vitiligo an meinem Penis und an äußerst schmerzhaften Problemzonen; einem Knochensplitter in meinem Fuß, der sich beim Gehen anfühlte, als würde ich auf einen spitzen Stein treten; einem Schmerz im Rücken und schrecklichen Schmerzen im Handgelenk; ebenso litt ich unter Schmerzen in der rechten Fußsohle und hatte starke Kieferschmerzen, die nach Entfernung eines Weisheitszahnes vor sieben Jahren bestehen blieben. Außerdem hatte ich eine Hörschwäche. Mein ganzes Leben lang hatte ich Hunger und aß unentwegt vier bis zehn Mahlzeiten am Tag.

Am ersten Tag meines Selbstversuches beschloss ich, 50'000 IE (Internationale Einheiten) Vitamin D3 einzunehmen, am zweiten und dritten Tag waren es 150'000 IE, am vierten dann 400'000 IE, am fünften 714'000 (eine absolut irre Dosis), am sechsten Tag 200'000 IE. - Plötzlich heilen alle Problemzonen in meinem Körper, der Knochensplitter im Fuß verschwindet über Nacht, ich wache rot am ganzen Körper auf, alles verheilt, ich spüre ein Brennen in den Schmerzzonen, auch auf den Ohren, ich schlafe länger und merke, dass ich doppelt so gut höre, mein Blutzuckerwert ist jetzt so stabil, dass ich ihn nicht mehr messen muss, ich fühle mich energiegeladener, habe keine Depressionen, die Hypoglykämie ist weg (ich hätte mein ganzes Geld dafür gegeben, diese grauenhafte Krankheit zu heilen). Ich werde nicht mehr phasenweise blind, meine Libido ist sagenhaft angestiegen, der Vitiligo beginnt zu heilen.

Dazu möchte ich erwähnen, dass nicht nur Vitamin D3 für diesen Erfolg verantwortlich ist. Ich habe auch noch Vitamin K2, Kalzium und Magnesiumchlorid in sehr hohen Dosen zu mir genommen. Auch meine Muskelschwäche hat sich fast ganz gegeben. Die Muskelkoordination ist viel besser, das Muskelzittern ist zwar noch da, nimmt aber stetig ab. Ein Wahnsinn, dabei bin ich erst am sechsten Tag!"

### Vitamin D - Mangelware

Nein, wir empfehlen solch drastische Rosskuren nicht unbesehen zur Nachahmung. Erfahrungsberichte wie dieser - und solche gibt es immer mehr - zeigen aber, welches (kaum vorstellbare) Potenzial in diesem Vitamin brachliegt. Und das sollten wir gemäß der neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse nutzen. Denn heutzutage leidet fast jeder Mensch an einem drastischen Vitamin D-Mangel. Er ist der häufigste pathologische Laborwert in Deutschland, ein sogenanntes Massenphänomen. Und doch wird dem Vitamin D-Mangel von der heutigen Medizin und Wissenschaft immer noch keine Bedeutung beigemessen,

## Vitamin D3 und K2

obwohl die immense Kraft dieses ‚Sonnenvitamins‘ schon längst durch etliche Studien und Tausende Fallbeispiele bewiesen wurde. In den USA hat man zum Beispiel festgestellt, dass etwa eine Milliarde US-Dollar ausgegeben werden müsste, um die ganze Bevölkerung mit genügend Vitamin D3 zu versorgen. Gleichzeitig könnte man jedoch sechzehn bis fünfundzwanzig Milliarden US-Dollar einsparen, weil die Anzahl chronischer Krankheiten so drastisch zurückginge. Dies ist denn auch der Hauptgrund, weshalb die heutige Medizin immer noch die Augen vor dem Vitamin D verschließt: Es ist einfach zu preisgünstig und zu wirkungsvoll.

"In den letzten Jahren hat eine Flut wissenschaftlicher Forschungen enthüllt, dass Vitamin D-Mangel, Krebs, Osteoporose, Depressionen, Diabetes, Herzkrankheiten und Nierenleiden verursacht. Mit anderen Worten: Vitamin D-Mangel ist der Eckstein, auf dem die Profitmaschine der pharmazeutischen Industrie ruht. Das ganz große Geld, das nun in die Koffer der Krebsindustrie und der Medikamentenhersteller geschaufelt wird, stammt meistens von Patienten, die an einem beklagenswerten Vitamin D-Mangel leiden", schreibt Mike Adams auf NaturalNews.com.

Die Pharmafirmen versuchen deshalb mit allen Mitteln, den Vitamin D-Spiegel der Bevölkerung so tief wie möglich zu halten. 1980 wurden zum Beispiel große Kampagnen gestartet, um die Bevölkerung vor den ‚Gefahren der Sonne‘ zu warnen:

Man sollte die Sonne von elf bis fünfzehn Uhr meiden, genau dann also, wenn die UVB-Strahlen am stärksten sind und mit Abstand am meisten Vitamin D gebildet wird. Auch darf man nun kein Sonnenbad mehr ohne Sonnenschutzmittel nehmen, welche jedoch die UVB-Strahlen reflektieren und somit blockieren. Ganz zu schweigen von all den Nanopartikeln, die man sich damit auf die Haut schmiert." Die empfohlene Tagesdosis von Vitamin D wurde von der US-Regierung zuerst von 400 IE auf 800 IE und nun auf 2000 IE am Tag angehoben, was laut Dr. John Cannell, dem Gründer und Leiter des amerikanischen Vitamin D Council, trotzdem völlig lächerlich und fast schon kriminell ist. Vor allem in Amerika wären viel höhere Tagesdosen vonnöten, da ein Großteil der Bevölkerung fettleibig und/oder dunkelhäutig ist. Fettleibige Menschen brauchen eine viel höhere Vitamin D-Zufuhr, da die Fettzellen Vitamin D speichern, und dunkelhäutige Menschen benötigen etwa zehnmal mehr UVB-Strahlen, um die gleiche Menge von Vitamin D herzustellen.

Im Jahr 2010 litten 70 Prozent der weißen US-Bürger an einem Vitamin D-Mangel. Unter der afroamerikanischen Bevölkerung lag der Wert bei 97 Prozent, was sich auch in einer viel höheren Krebsrate unter Schwarzen niederschlug. Die Forschungsaussagen sind diesbezüglich eindeutig: Laut einer Studie verhindert Vitamin D 77 Prozent aller Krebserkrankungen.

In Deutschland ist im Jahresdurchschnitt ein Vitamin D-Spiegel von sechzehn Nanogramm pro Milliliter Blut (ng/ml) zu verzeichnen. Im Winter liegt dieser sogar bei nur acht bis zwölf ng/ml. Zum Vergleich:

Werte unter zwanzig ng/ml werden bereits von vegetativen Beschwerden wie Müdigkeit, unruhigem Schlaf, Muskelzucken und Schwunglosigkeit begleitet.

Man kann also schon alleine anhand dieser Zahlen erklären, weshalb ein Großteil der Bevölkerung an den eben genannten chronischen Beschwerden leidet. In den Wintermonaten Oktober bis März kann vom Körper kein Vitamin D gebildet werden. Aufgrund des niedrigen Sonnenstandes werden die UVB-Strahlen durch die Atmosphäre herausgefiltert und erreichen somit nicht die Erdoberfläche. Genau diese UVB-Strahlen sind jedoch notwendig, dass der Körper selber Vitamin D herstellen kann. Also sinkt der

## Vitamin D3 und K2

Vitamin D-Spiegel während dieser Zeit Monat für Monat um zwanzig Prozent. Dies führt zu den bekannten Winterleiden wie Depressionen, Grippewellen, Erkältungen etc.

Nur, gerade im Sommer bekommt man von der Sonne genügend Licht ab, um wenigstens einen Vitamin D-Spiegel von über zwanzig ng/ml zu bilden. So liegt der durchschnittliche ‚Sommerwert‘ in Deutschland bei 24 ng/ml, Doch selbst dies ist längst nicht optimal. Davon spricht man erst bei fünfzig bis neunzig ng/ml - eine Vitamin D-Konzentration im Blut übrigens, die die meisten am Äquator lebenden Naturvölker aufweisen.

Nebenbei bemerkt: Der Körper produziert in nur dreißig Minuten Sonnenbaden über die Haut 10'000 bis 20'000 IE Vitamin D3 (das sind 250 bis 500 Mikrogramm, also ein Viertel bis ein halbes Milligramm). Trotzdem behaupteten Wissenschaftler und Arzneimittelhersteller jahrzehntelang, Vitamin D-Gaben über 400 IE seien giftig und stellten gleichzeitig (schon in den 1930er-Jahren), neue Krebsmedikamente her, die nichts anderes als 50'000 IE Vitamin D2 enthielten.

Das Beispiel vom Sonnenbaden zeigt auch, dass man diese ‚Internationalen Einheiten‘ nach dem gesunden Menschenverstand viel größer bemessen müsste. Schließlich handelt es sich bloß um eine willkürlich festgesetzte Maßeinheit. Es wäre ja auch angemessen und natürlich, wenn man die vom Körper in einer halben Stunde geschaffene Vitamin D-Menge mit ein bis zwei IE beziffern würde, statt mit dem Zehntausendfachen. - Aber eben auf diese Weise kann man in der nicht aufgeklärten Bevölkerung viel besser den Eindruck erwecken, die lachhaft und eigentlich schon verbrecherisch tiefen, empfohlenen Tagesmengen seien tatsächlich ausreichend. Gleichzeitig schreckt dieses System viele Menschen davor ab, sehr ‚hohe‘ (und entsprechend wirkungsvolle) Vitamin D-Dosen einzunehmen.

### **Eigentlich gar kein Vitamin!**

Vitamin D ist gar kein Vitamin, sondern ein vitaminähnliches Secosteroidhormon, das auf fast alle Körperzellen einwirkt. So ist Vitamin D3 die aktive hormonelle Form von Vitamin D (Vitamin D1 und Vitamin D2 werden allgemein als minderwertige, synthetische und schwächere Versionen betrachtet). Die Hauptaufgabe des Vitamin D ist die Aufnahme und Versorgung des Körpers mit Kalzium. Ohne genügend Vitamin D kann der Körper das Kalzium nicht richtig aufnehmen und vor allem nicht richtig einsetzen. Hat man also einen Mangel an Vitamin D, sind die Aufnahme und die Verwertung von Kalzium gestört und damit auch alle damit zusammenhängenden Abläufe im Körper.

Dies führt unter anderem zu Beschwerden in folgenden Bereichen: Muskulatur, Adynamie, Nervensystem, Orthostase, Skelettschäden.

**Muskulatur:** Bei schwerem Vitamin D-Mangel kommt es oftmals zu Lidzucken sowie Zuckungen der Arm- und Beinmuskeln, zu Krämpfen und Muskelschmerzen, Herzmuskelschwäche und allgemeiner Muskelmüdigkeit sowie Muskelschwund. Dies ist so, weil die Funktion des Muskels von einer ausreichenden Versorgung mit Kalzium abhängt. Fehlt dieses Mineral aufgrund eines Vitamin D-Mangels, so muss der Körper sparen und besonders während der Nacht weniger Kalzium für die Muskeln bereitstellen. Deshalb hat man oftmals Muskelkrämpfe während der Nacht.

**Adynamie:** Ein gesunder Mensch ist dynamisch und bewegungsfreudig, ein Kranker jedoch adynamisch: Er leidet unter Schwäche, Erschöpfung und Antriebslosigkeit. Diese Menschen haben oft einen sehr hohen Schlafbedarf, fühlen sich aber nach dem Schlafen nicht wirklich ausgeruht und frisch. Auch dieses Phänomen lässt sich durch einen Kalzium-Mangel erklären, denn was beim Verbrennungsmotor die Zündspannung ist, sind beim Körper die Kalzium-Ionen: Der Organismus spart an der Kalziumfreisetzung und so gibt es

## Vitamin D3 und K2

Probleme, die Muskelzellen zu aktivieren. Das geht zu Lasten der Muskelkraft und zeigt sich in chronischer Müdigkeit.

Störungen der Nervenfunktion: Ebenso wie die Muskeln werden auch die Nervenzellen durch einen Kalzium-Einschuss aktiviert. Fehlt dieses Kalzium, nimmt unsere geistige Leistung ab. Dies führt unter anderem zu Schlafstörungen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Depressionen. Man fühlt sich, als wäre man mitten in der Nacht aus dem Schlaf gerissen worden. Ein genügend hoher Kalziumspiegel kann all diese Symptome in kürzester Zeit rückgängig machen.

Orthostase: Wenn man aus einer liegenden Position abrupt aufsteht, reicht der Blutdruck manchmal nicht aus, um alle Bereiche des Gehirns zu durchbluten. Dann wird einem schwarz vor den Augen und man hat Schwindelattacken. Ein Mangel an Vitamin D ist wahrscheinlich die wichtigste Ursache sämtlicher Kreislaufbeschwerden, denn der Blutdruck wird hauptsächlich durch die Ringmuskeln geregelt, die das Blut durch die Arterien pumpen. Diese Muskeln werden logischerweise ebenfalls durch Kalzium aktiviert. Und so bessern sich nach Behebung dieser Knappheit die meisten Kreislaufbeschwerden.

Skelettschäden: Die oberste Priorität des Körpers gehört der Funktionsfähigkeit von Gehirn und Herz, da wir ansonsten sterben würden. Dafür braucht der Körper Kalzium. Wenn also ein Kalzium-Mangel aufgrund eines zu niedrigen Vitamin D-Spiegels herrscht, muss der Körper es sich von anderen Stellen besorgen. Er ‚vergreift‘ sich dann an seinen eigenen Knochen, um an das lebensnotwendige Kalzium zu gelangen. Die Knochendichte nimmt immer mehr ab, und früher oder später treten die im Alter so gefürchtete Osteoporose und ähnliche Knochenkrankheiten auf. Verfügt der Körper aber endlich über genügend Kalziumreserven, kann er sogar falsch zusammengewachsene Knochen, Verletzungen und Verrenkungen des Skeletts wieder korrigieren! Das dauert natürlich seine Zeit und braucht Monate oder länger.

### Dickes Winterschlaf-Syndrom

Umgangssprachlich kann man viele dieser Mangelbeschwerden auch unter dem Begriff, „Winterschlaf-Syndrom“ zusammenfassen. Der an Vitamin D-Mangel leidende Körper schraubt nämlich alle innere Aktivität auf ein Minimum herunter und funktioniert sozusagen im Spar-Modus. Auch die Nerven-, Muskel- und Immunaktivität wird heruntergefahren.

Denselben Vorgang kann man auch gut in der Tierwelt beobachten, wenn es wieder dem Winter entgegengeht. Bei amerikanischen Braunbären zum Beispiel liegt der Vitamin D-Spiegel im Sommer bei etwa zehn ng/ml und sinkt während der Winterschlafpause auf drei ng/ml ab. Als Vorbereitung darauf frisst sich der Bär eine Fettschicht an und steigert sein Körpergewicht vor dem Winterschlaf um massige siebenzig Prozent. So können die Tiere den kargen Winter unbeschadet überstehen.

Der menschliche Körper verhält sich in dieser Hinsicht nicht viel anders. Merkt er, dass der Vitamin D-Gehalt im Blut nach unten geht und eine kritische Untergrenze überschreitet (etwa bei zwanzig ng/ml), fängt unser Körper automatisch an, sich eine Fettschicht aufzubauen. Nicht zuletzt deshalb fällt es vielen Menschen schwer, Gewicht zu verlieren. Tatsächlich haben etliche mit Vitamin D behandelte Patienten von großem Gewichtsverlust berichtet, ohne ihre Essgewohnheiten bewusst verändert zu haben. Viele können aber auch einfach nicht mehr gleich viel essen, da sich das Sättigungsgefühl früher einstellt.

Vitamin D ist außerdem ein wahrer Segen fürs Immunsystem, da es die Produktion von Abwehrkörpern fördert. Viele Tests haben bewiesen, dass Vitamin D eines der besten Mittel ist, um Ihren Körper vor Grippeviren und Bakterien zu schützen. Man kann also

# Vitamin D3 und K2

tatsächlich sagen, dass Menschen mit einer Unterversorgung an Vitamin D über längere Zeit depressiv, dick und krank werden - und damit zu idealen Langzeitkunden der Pharmaindustrie.

## Vitamine D3 und K2 für den optimalen Knochenaufbau

Wer sich näher mit Vitamin D3 befasst, kommt am Vitamin K nicht vorbei. Vor allem, wenn man Vitamin D3 in höheren Dosierungen zu sich nehmen möchte, benötigt man auch Vitamin K, denn Vitamin D verbraucht die Vitamin K-Vorkommen im Körper. Dies ist ein fettlösliches Vitamin, das für die Blutgerinnung zuständig ist. Um dessen Aufnahme über die Nahrung zu steigern, ist der Genuss von gesunden Fetten oder Ölen deshalb sehr zu empfehlen. Man unterscheidet zwischen zwei verschiedenen natürlichen Formen des Vitamin K: Vitamin K1 und Vitamin K2. Wobei Letzteres die aktivere und stärkere Form ist. Vitamin K2 wird von Mikroorganismen gebildet - unter anderem auch von den Bakterien unserer eigenen Darmflora - und kann direkt über die Darmzellen aufgenommen werden. Auch deshalb ist ein gesunder Darm eine grundlegende Voraussetzung für die Versorgung mit allen Nährstoffen und Spurenelementen, die unser Körper zum Leben braucht", Rohes Sauerkraut, Eidotter, Butter, manche Käsesorten, Leber und das fermentierte Sojaprodukt Natto enthalten ebenfalls Vitamin K2.

Kombiniert man nun diese beiden Vitamine miteinander, kann man gleich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Es werden einerseits die Knochen gestärkt und andererseits die Arterien entkalkt. Denn Vitamin K2 führt im Körper zu einem hohen Karboxylierungszustand, das heißt, der Körper kann das Kalzium, das sich schädlicherweise in den Arterien ablagert, nun für den Knochenaufbau benutzen. Ist der Karboxylierungszustand aufgrund eines Vitamin K2-Mangels zu tief, verkalken die Arterien immer weiter, bis es zu einem Herzinfarkt kommen kann.

## Die Vitamin D- Therapie

Nun stellt sich bloß noch die Frage, wie viel Vitamin D man zu sich nehmen sollte und was ein optimaler Vitamin D-Spiegel im Blut ist. Möchte man die Vitamin D-Therapie so effizient wie möglich durchführen und leidet man akut an den oben beschriebenen Beschwerden, sollte man seinen aktuellen Vitamin D- Wert mit einem Bluttest feststellen lassen. Doch auch ohne Bluttest lässt sich sagen, dass praktisch jedermann an einem starken Mangel leidet (siehe oben). Deshalb wäre eine Vitamin D-Therapie für die Gesundheit von uns allen förderlich.

Laut Experten ist eine befriedigende Kalziumaufnahme bei einem Wert von dreißig Nanogramm Vitamin D pro Milliliter Blut gewährleistet. Bei über vierzig ng/ ml werden die besten Ergebnisse bei der Vorbeugung von Osteoporose im Alter erzielt. Für den Schutz vor Krebserkrankungen sollte man einen Blutspiegel von über 55 ng/ml haben. Wie schon zuvor erwähnt, ist ein Wert von 50 bis 90 ng/ml erstrebenswert. Längerfristig sind höhere Konzentrationen allerdings unnatürlich, denn egal, wie viel Sonne man abbekommt, der Blutspiegel steigt ohne Vitamin D-Präparate nie über 90 ng/ml, da der Körper sofort beginnt, das überschüssige Vitamin D abzubauen.

Will man den Vitamin D-Spiegel um ein ng/ml anheben, ist bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm die Gabe von ca. 10'000 IE (Internationalen Einheiten) erforderlich (schwerere oder leichtere Menschen benötigen entsprechend angepasste Mengen). Vitamin D wird in allen Geweben gespeichert. Das heißt: Je mehr Körpermasse - Muskeln, Fett, Knochenmasse und Körperflüssigkeiten - vorhanden ist, desto mehr Vitamin D braucht der Organismus. Ein Rechenbeispiel: Bei einem Vitamin D- Wert von fünfzehn ng/ml muss eine 70 Kilo schwere Person ungefähr sechzig Tage lang täglich 10'000 IE

## Vitamin D3 und K2

Vitamin D3 als Nahrungsergänzung einnehmen, um den erwünschten Wert von 75 ng/ml zu erreichen.

Erhöht man jedoch zu Beginn die Dosis gleich auf 100'000 IE am Tag, wird der angestrebte Wert schon innerhalb von sechs Tagen erlangt. Somit führen (zeitlich beschränkte) Hochdosierungen viel schneller zu einer Verbesserung des allgemeinen körperlichen Zustands. Sie können aber unter Umständen mit anfänglichen körperlichen Beschwerden verbunden sein. Sanfter ist es deshalb, die Dosierung langsam zu erhöhen. Ist der ideale Vitamin D-Spiegel erreicht, kann man diesen mit einer täglichen Dosis von 3'500 IE stabilisieren (bezogen auf 70 Kilo, ansonsten entsprechend anpassen). Bei Babys genügen übrigens 400 bis 800 IE am Tag.

Doch nicht vergessen: Gerade bei Hochdosierungen muss Vitamin D3 immer mit Vitamin K2 kombiniert werden, weil sonst das Vitamin K im Körper aufgebraucht wird und in der Folge die Arterien verkalken.

Wie immer hält die Natur alles für die Genesung und Gesundheit des Menschen bereit. Es liegt nur an uns, ihre Geheimnisse zu ergründen. In Bezug auf Vitamin D ist es da nur logisch, dass einer der stärksten und essentiellsten ‚Kraftstoffe‘ für unseren Körper von der Sonne selbst kommt - dem Ursprung allen Lebens.

Raphael Seiler/ben

### Erfahrungsberichte

**Lesen Sie im Folgenden einige Beispiele aus der riesigen Auswahl an Erfahrungsberichten von Patienten, die Vitamin D3 in hoher Dosierung bei sich selbst angewendet haben:**

Die empfohlene Dosis beläuft sich auf 400 IE täglich; ich begann aber gleich mit 20'000 IE (Körpergewicht von etwa 90 Kilogramm), also dem Fünzigfachen. Nach etwa vier Monaten steigerte ich die Dosis auf 50'000 IE und später dann auf 100'000 IE. Wie es mir in den vergangenen zehn Monaten ergangen ist? Bin ich gestorben? Krank geworden? Nein, ganz im Gegenteil. Meine hochdosierte Vitamin D3-Therapie hat alle meine chronischen Leiden geheilt. Die schnappende Hüfte, die mir 23 Jahre lang Schmerzen bereitet hat, ist nun vollständig kuriert. Der Gelbe Nagelpilz, den ich unter den Zehennägeln hatte, widersetzte sich 20 Jahre lang hartnäckig jeder Behandlung. Nun sind die Nägel gesund. Ein Knochenvorsprung am Ellbogen, durch den ich aussah wie der Comic-Matrose Popeye, hat sich komplett aufgelöst. Meine seit 15 Jahren schmerzenden und knackenden arthritischen Schultern sind vollständig geheilt und schmerzen nicht mehr. Ein Überbein an meinem Handgelenk war fünf Jahre lang nicht zu beseitigen. Nun ist es auf Erbsengröße geschrumpft. Eine kleine subkutane Zyste zierte mein Gesicht 20 Jahre lang - jetzt ist sie weg I Dazu kommt, dass ich mein Gewicht ohne jede Diät von 92 auf 81 Kilogramm reduzieren konnte.

Jeff T. Bowles (Autor des Buches ‚Hochdosiert‘)

Ich habe mir das Buch Hochdosiert im Januar gekauft und nehme seither täglich 25'000 IE D3, zusammen mit K2 ein. Mein beschädigtes Knie, das mir seit Jahren immer wieder Probleme bereitet, hat ein paar Tage verrückt gespielt und schlimmer geschmerzt als sonst, danach ging der Schmerz einfach weg. Ein paar Monate später erging es mir mit meinen Rückenschmerzen genauso. Ich hatte auch ein Genickleiden, das ich mithilfe

## Vitamin D3 und K2

chiropraktischer Behandlungen - in den letzten 25 Jahren jeweils zweimal monatlich - unter Kontrolle bekommen hatte. Jetzt ist es anscheinend verschwunden; ich musste seit Monaten nicht mehr zum Chiropraktiker. Da auch mein Appetit zurückging, konnte ich einige Kilos abnehmen. Nach zehnmonatiger Therapie sind keinerlei negative Auswirkungen festzustellen.

Katherin T Briggs (Quelle: ‚Hochdosiert‘)

Was soll ich sagen? Ich habe den Rat von Buchautor Jeff Bowles befolgt. In nur drei Tagen waren meine dunklen Augenringe, die angeblich auf Allergien zurückzuführen sind, weg! Seit einem Arbeitsunfall mit 32 Jahren hatte ich diverse Schmerzen und Beschwerden; jetzt bin ich Anfang 50 und habe genug von meinen Schmerzen. Also nehme ich derzeit 20'000 IE täglich ein, dazu noch Vitamin K2. Mein Nacken und der Rücken fühlen sich schon viel besser an, auch meine Mattigkeit bessert sich zunehmend. Und das alles nach nur einer Woche.

Joanne E. Rogers (Quelle: ‚Hochdosiert‘)

Frau Koch (46) wurde von ihrer Freundin zu mir geschickt, weil sie sich in letzter Zeit so miserabel fühlte. Sie beklagte sich über Müdigkeit und Energielosigkeit. Erst auf Nachfrage hin bestätigte sie nächtliche Muskelschmerzen, Muskelkrämpfe in den Beinen sowie Rückenschmerzen. Nach einer Vitamin D-Therapie war alles verschwunden. Nun freut sie sich, wieder mehr Energie für ihre Familie zu haben. Rückblickend sagte sie: "Ich bin richtig depressiv gewesen."

Buchautor Dr. med. Raimund von Helden: ‚Gesund in 7 Tagen‘

Herr Hans (83) wurde aus der stationären Behandlung ohne Heilungsaussicht zum Sterben nach Hause entlassen. Obwohl er zehn verschiedene Herzmedikamente einnahm, hatte sein Herz keine Kraft mehr. In seinen Beinen war trotz aller Therapie Wasser. Der Vitamin D-Spiegel lag unter der Messbarkeitsschwelle von 7ng/ml. Der Patient erhielt eine Vitamin D-Therapie und erholte sich zusehends. Nach einigen Wochen spazierte er über die Straße, etwas später konnte er durch das ganze Dorf und um die Kirche gehen. Auch heute, fünf Jahre später, erfreut er sich seines Lebens.

Dr. med. Raimund von Helden. ‚Gesund in 7Tagen‘

3 Mehr zur Darmgesundheit: ZS 74, Seite 2

# Vitamin D3 und K2

## Bezugsquellen:

Vitamin K ist im Körper für die Blutgerinnung (Koagulation) zuständig. Ein Mangel kann zu erhöhten Blutungen führen. Laut Studien beugt Vitamin K2 Leberkrebs vor, tötet Leukämiezellen ab und kann sogar das Sterberisiko von Krebspatienten um 30% senken (American Journal of Clinical Nutrition).

Vitamin K steuert aber vor allem die Kalzium-Aufnahme aus dem Blut. Ohne Vitamin K zieht der Körper das Kalzium aus Knochen und Zähnen (führt zu Osteoporose und Zahnfäule). Gleichzeitig lagert sich bei Vitamin K-Mangel das Kalzium häufig am falschen Ort ab: an den Gefäßwänden (Arteriosklerose) und in den Nieren (Nierensteine). Studien zeigen: Bei genügend Vitamin K im Blut wird Verkalkungen vorgebeugt und bereits bestehende können sogar abgebaut werden. Zudem sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 50%.

Wer Kalzium- und/oder Vitamin D-Präparate nimmt, sollte unbedingt auf eine ausreichende Vitamin K-Versorgung achten! Nur so können diese Vitalstoffe vom Körper optimal verwertet werden.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass das Osteoporose-Risiko steigt, wenn das Blut bei einem erhöhten Vitamin D-Spiegel zu wenig Vitamin K aufweist (weiterführende Infos finden Sie in der ZS 78, Seite 4).

Und weil das Ganze eben mehr ist als seine Einzelteile, empfehlen wir Ihnen unser Trio:

Vitamin K - Vitamin D - Sango Kalzium. So sind Sie rundum bestens mit diesen drei wichtigen Nährstoffen versorgt.

**HOCHWERTIGES VITAMIN K2\*** (20 ml) Hergestellt aus Natto (fermentiertes Soja)

Ergiebigkeit: 20 ml entsprechen ungefähr 500 Tropfen a 33,4 µg Vitamin K2 (MK-7).

Dosierung: Täglich 3 x 33,4 µg [= 3 Tropfen] pro 1'000 IE Vitamin D/Tag.

Bestell-Nr: 74 77 CHF 39.90/€ 29.90

(Bei Einnahme von Blutverdünnern bitte zuerst einen Arzt konsultieren.)

## Josef Pies: Vitamin K2

Das Buch gibt einen guten Überblick über den Unterschied zwischen Vitamin K1 und K2 und erklärt die herausragenden gesundheitsfördernden Wirkungen, insbesondere von Vitamin K2. 126 Seiten, Paperback.

Bestell-Nr. B-3486 CHF 14.90 /€ 9.95

## Flüssiges Vitamin D3, das Sonnenvitamin

Neuste Studien stellen einen Zusammenhang zwischen einem genügend hohen Vitamin D-Spiegel und sinkendem Brustkrebsrisiko dar. Deshalb beginnen immer mehr Krebszentren, ihre Patientinnen mit Vitamin D-Gaben zu therapieren. Eine weitere Studie kommt zum Schluss, dass Vitamin D Sehschwäche und Makula Degeneration aufhalten, bzw. womöglich sogar heilen kann. Zudem bietet Vitamin D einen viel besseren Schutz gegen Grippe und Erkältung als jede Impfung, wie andere Studien zeigen. Vitamin D ist nämlich ein hochwirksames und natürliches Antibiotikum. Dieses Hormon greift Erreger zwar nicht direkt an, dafür steigert es die körpereigene Produktion von Abwehrzellen, welche die Mikroben abtöten. Ein Vitamin D-Mangel wird laut diverser Studien mit rheumatischer Arthritis, Multipler Sklerose (MS) und Krohn'scher Krankheit (Morbus Crohn) in Zusammenhang gebracht. Ein hoher Vitamin D-Spiegel schützt hingegen vor Darmkrebs



## Vitamin D3 und K2

(British Medical Journal, 2010) und Altersdemenz sowie Parkinson. Wissenschaftliche Untersuchungen haben dies erst kürzlich belegt. Da die Fähigkeit Vitamin D zu bilden mit zunehmendem Alter abnimmt, haben gerade ältere Menschen sehr häufig zu wenig Vitamin D im Körper. Dieses Sonnenvitamin vermag laut Studien auch vor Krebs, Herzkrankheiten und Diabetes II zu schützen. Babys, Kinder und Schwangere benötigen ebenfalls ausreichende Mengen an Vitamin D für Wachstum und Entwicklung.

Doch die körpereigene Produktion funktioniert nur, wenn die Haut ausreichend Sonnenlicht tankt. Gerade in der dunklen Jahreszeit ist dies jedoch nicht möglich - das schlägt aufs Gemüt. Stichwort Winterdepression. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) leidet die Mehrheit der Bevölkerung an einem Vitamin D-Mangel.

Einen ausführlichen Bericht über die Wirkung von Vitamin D finden Sie in der ZS 78, ZS 65 und auf unserer Webseite. Wer Vitamin D einnimmt, sollte unbedingt auch genügend Vitamin K2 einnehmen, da Vitamin D (wie auch Kalzium) sonst nicht richtig aufgenommen werden.

### **Flüssiges Vitamin D3 1000 IE\***

Zutaten: Sanddornöl, Palmkernöl, Cholecalciferol Vitamin D3, natürliche äth. Gewürzpflanzenöle aus Nelkenblüte, Thymian und Minze.  
Inhalt: 20 ml - (dies entspricht 540'000 IE bei 520-560 Tropfen).

Bestell-Nr. 7475 CHF 39.90/€ 29.90

Mengenrabatt: 3 Gläser 10% · 5 Gläser 15%

"Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung dienen, sind aber als Ergänzung sinnvoll.

Warenbestellungen: [markt@zeitenschrift.com](mailto:markt@zeitenschrift.com)