

Hochdosiert

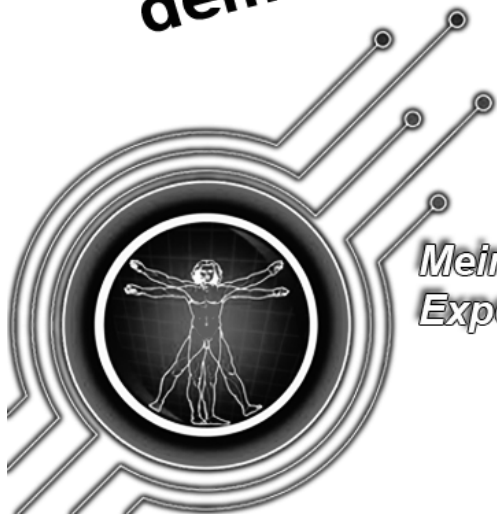
Die wundersamen Auswirkungen
extrem hoher Dosen von

VITAMIN D3, dem Sonnenschein-Hormon

Das große Geheimnis, das Ihnen
die Pharmaindustrie vorenthalten will

*Mein 1 Jahr dauerndes
Experiment mit 100.000 IE/Tag*

Jeff T. Bowles



Inhalt

Worum es in diesem Buch geht.....	7
Der Inhalt in aller Kürze	10
Die Geschichte von Vitamin D ₃	18
Die Bedeutung von Vitamin K ₂ (nicht K ₁).....	22
Megadosierung.....	28
Mein „gefährliches“ Experiment.....	31
Erstaunliche Ergebnisse.....	32
Altern und Vitamin D ₃	48
Meine Methusalem-Ratte	49
Eine alternative / logische Erklärung für das Altern	51
Das Alzheimer-Rätsel – gelöst?.....	53
Die Gefahren des Vitamin-D ₃ -Mangels	55
Jeder kann in einem Monat oder weniger jede Krankheit heilen!.....	67
Billige Blutuntersuchungen in den USA.....	72
Weitere Erkenntnisse aus meinem Selbstversuch	73
Die Verbindung zwischen D ₃ und dem Schilddrüsenhormon	76
D ₃ -Mangel – die US-Regierung ist ahnungslos!.....	79
Was mein lebenslanger Vitamin-D ₃ -Mangel alles angerichtet hat.....	81
Eine interessante Anmerkung	90
Wie man seinen Vitamin-D ₃ -Spiegel selbst testet.....	91
Warum Sonnenlicht allein nicht genügt.....	92
Wie man die richtige Dosis festlegt.....	93
Vitamin-D ₃ -Mangel und Krebs.....	95
Autophagie	96

Neue Erkenntnisse zur Theorie vom „Menschlichen-Winterschlaf- Syndrom“	96
Diabetes.....	96
Neue Informationen, auf die ich nach der ersten Fassung dieses Buches gestoßen bin.....	101
Die Unterschiede zwischen Vitamin K ₁ und Vitamin K ₂	103
Adipositas	105
Qualitätsunterschiede bei Vitamin K ₂ ?	105
Noch ein Geheimnis gelüftet!	110
Langlebigkeit und Vitamin D ₃	111
Vitamin D und Magnesium.....	113
Erfahrungsberichte von Lesern,die hochdosiertes Vitamin D ₃ eingenommen haben	114
Index.....	139

Worum es in diesem Buch geht

Die Schulmedizin ist – wenigstens für die Patienten – eine Mausefalle. Die meisten Ärzte studieren ein paar Jahre und üben dann ihren Beruf nur aus, um Geld zu verdienen. Lernen interessiert sie nicht.

Ich hingegen habe mehr als zwanzig Jahre lang Krankheiten und den Alterungsprozess studiert; die Hälfte dieser Zeit habe ich zwölf Stunden am Tag in der Bibliothek der medizinischen Fakultät verbracht, um dort klinische und wissenschaftliche Studien zu überprüfen. Ich habe drei wichtige wissenschaftliche Publikationen veröffentlicht – und zwar in einer Fachzeitschrift, deren Herausgeber insgesamt fünf Nobelpreise erhalten haben. Die Redakteure hielten meine Aufsätze für äußerst spannend und von großer Bedeutung für die Medizin. Soviel zu meinen Referenzen ... doch wovon handelt nun das Buch, das Sie in Händen halten?

Irgendwann wurde mir klar, dass 4.000 IE¹ Vitamin D₃ täglich nicht ausreichend für mich waren. Daher beschloss ich, mich auf ein „gefährliches“ Experiment einzulassen, das genau dem ärztlichen Rat widersprach, den ich in den vorangegangenen Jahren so oft erhalten hatte:

„NEHMEN SIE NICHT ZU VIEL VITAMIN D₃ EIN – DAS IST GEFÄHRLICH!“

Die empfohlene Dosis beläuft sich auf 400 IE täglich; ich begann aber gleich mit 20.000 IE, also dem 50fachen davon. Nach etwa vier Monaten steigerte ich die Dosis auf 50.000 IE (das 125fache der angeblich „sicheren“ Dosis) und später dann auf 100.000 IE (250 mal soviel wie empfohlen).

Wie es mir in den vergangenen zehn Monaten ergangen ist? Bin ich gestorben? Krank geworden? Nein, ganz im Gegenteil. Meine hochdosierte Vitamin-D₃-Therapie über ein Jahr hinweg hat alle meine chronischen Leiden geheilt – und einige davon hatten mich mehr als 20 Jahre gequält.

1 IE steht für „internationale Einheiten“.

1. Meine „schnappende Hüfte“ (coxa saltans), die mir 23 Jahre lang Schmerzen zufügte und gegen die kein Arzt etwas tun konnte, ist vollständig geheilt: kein Schmerz und kein Schnappen mehr!
2. Der gelbe Nagelpilz, den ich unter den Zehennägeln hatte, wider setzte sich 20 Jahre lang hartnäckig jeder Behandlung. Erst zehn Monate hochdosiertes Vitamin D₃ haben meinen Nägeln ihre gesunde Farbe zurückgegeben. Vollständig geheilt.
3. Ein Knochenvorsprung am Ellbogen, durch den ich aussah wie der Comic-Matrose Popeye, hat sich komplett aufgelöst. Mein Ellbogen sieht heute wieder aus wie vor 20 Jahren.
4. 15 Jahre lang haben mich meine schmerzhaften, knackenden und krachenden arthritischen Schultern daran gehindert, einen Baseball ordentlich zu werfen. Auch dieses Leiden ist verschwunden – und ich werfe den Ball heute viermal so weit wie zuvor.
5. Ein Überbein an meinem Handgelenk war fünf Jahre lang nicht zu beseitigen. Mittlerweile ist es von Golfball- auf Erbsengröße geschrumpft, fühlt sich steinhart an, schmerzt nicht und schrumpft weiter.
6. Eine kleine subkutane Zyste zierte mein Gesicht 20 Jahre lang – jetzt ist sie weg!
7. Dazu kommt, dass ich mein Gewicht ohne jede Diät von 92 auf 81 Kilo reduzieren konnte.

Auf den folgenden Seiten werde ich Ihnen in allen Einzelheiten von den Folgen meines Experiments berichten und Sie vor möglichen Gefahren warnen. Außerdem stelle ich Ihnen eine einfache und elegante neue Theorie vor, die besagt, dass sich eine Therapie mit hochdosiertem Vitamin D₃ vorbeugend oder heilend auf alle Epidemien und Gesundheitsprobleme auswirken kann, unter denen die Menschheit seit den 1980er Jahren leidet – seit der Zeit also, als Mediziner den Menschen erstmals rieten, nicht

in die Sonne zu gehen und stets Sonnencreme zu verwenden. Genau das ist der Grund für die weitverbreiteten Volkskrankheiten, mit denen wir heute konfrontiert sind: Adipositas (Fettleibigkeit), Autismus, Asthma und viele andere.

Die Theorie ist alles andere als kompliziert: Vitamin D₃ ist ein Hormon, das von der menschlichen Haut erzeugt wird, wenn man sie der Sonneneinstrahlung aussetzt. Es handelt sich also gar nicht um ein Vitamin – man hat es bei seiner Entdeckung nur falsch benannt. Wenn man einen zu geringen Vitamin-D₃-Spiegel hat, dann versucht der Körper, sich durch Überfressen auf den Winter vorzubereiten; außerdem verlangsamt er sämtliche Vorgänge, um Energie zu sparen, und ruft sogar Depressionen hervor, die einen davon abhalten sollen, aus dem Haus zu gehen. Es ist übrigens genau diese Senkung des Vitamin-D₃-Spiegels, die einem Bären signalisiert, dass die Zeit für die Winterruhe gekommen ist.

Wenn der Körper mit einer durch den Winter verursachten Knappheit rechnet, dann wird er natürlich damit beginnen, alle wichtigen Ressourcen für später aufzusparen. Das führt zu einer Erscheinung, die ich das „Unvollständige-Reparatur-Syndrom“ genannt habe und die für die meisten menschlichen Erkrankungen verantwortlich ist – abgesehen von spontanen Genmutationen, die Krankheitsbilder erzeugen, sowie durch das Altern hervorgerufene Erkrankungen. Mit hochdosiertem Vitamin D₃ lässt sich eine Vielzahl von Erkrankungen vermeiden oder behandeln; unter anderem Multiple Sklerose, Asthma, 17 verschiedene Krebsarten, Lupus, Arthritis, Herzkrankheiten, Adipositas, Depression, die Parkinson-Krankheit und viele mehr.

Die erste Fassung dieses Buches wurde in nur vier Tagen niedergeschrieben!

Als ich mich hinsetzte, um dieses Buch zu schreiben, merkte ich sofort, dass die Arbeit daran schnell und einfach vor sich gehen würde - ohne Schreibhemmung oder sonstige Störungen. Ich wusste von Anfang an, dass ich nur ein paar Tage dafür brauchen würde.

Das lag daran, dass ich absolut begeistert von der Idee war und bin, meinen Lesern über mein „gefährliches Experiment“ (wie es die Ärzte nannten) und die daraus gewonnenen Erkenntnisse zu berichten. Ich konnte es gar nicht erwarten, das alles aufzuschreiben.

Der Inhalt in aller Kürze

Ich möchte Ihnen gleich zu Anfang ein paar besondere Leckerbissen servieren, um Ihnen Appetit auf das Buch zu machen. Bei meinen Selbstversuchen und den vielen Recherchen und Überlegungen zum Thema bin ich zu einer sehr prägnanten Theorie über D_3 gelangt, die in ihrer Einfachheit durchaus elegant ist. Dazu habe ich einfach ein paar simple Fakten kombiniert und meinen gesunden Menschenverstand benutzt. Sie mag einfach sein, doch sie könnte die Ursachen vieler Erkrankungen und Gesundheitsprobleme der Menschheit erklären, die mit ihrer Hilfe eventuell auch zu vermeiden wären. Ausgenommen davon sind, wie gesagt, altersbedingte Krankheiten sowie Syndrome, die von Genmutationen herrühren. Alles andere scheint meinen Untersuchungen zufolge durch die gewissenhafte und gelegentliche Anwendung einer Vitamin- D_3 -Therapie mit extrem hohen Dosierungen vermeidbar oder heilbar zu sein.

Im Folgenden werde ich die wichtigsten Fakten und Ideen zu dem darlegen, was ich als „Menschliches-Winterschlaf-Syndrom“ bezeichne. Die Hauptursache dafür ist, dass der Körper nicht genug Sonne bekommt und sich daher so verhält, als müsse er sich auf den Winter vorbereiten.

Tatsache 1:

Vitamin D_3 ist gar kein Vitamin! In Wahrheit handelt es sich dabei vielmehr um ein Secosteroidhormon, das auf fast alle Körperzellen einwirkt,

indem es eine Änderung der Genexpression hervorruft. Vitamin-D₃-Rezeptoren sind in sämtlichen Zellen vorhanden.

Tatsache 2:

Vitamin D₃ ist die aktive hormonelle Form von Vitamin D. Früher bekamen die Menschen den Großteil der notwendigen Vitamin-D₃-Dosis, indem sie ihre Haut der Sonne aussetzten. Die Sonne aktiviert eine inaktive Form des Vitamins, die dem D₃ sehr ähnlich ist und aus Cholesterin besteht, und wandelt sie in ein funktionsfähiges Hormon um. (Davor gibt es noch einige Zwischenschritte in der Leber und den Nieren, die uns aber in diesem Zusammenhang nicht interessieren müssen.) Vitamin D₂ und D₁ sind um einiges weniger wirksame, aus Pflanzen gewonnene Formen des Hormons, die man aus der Ernährung beziehen kann – unter anderem, indem man UV-bestrahlte Pilze zu sich nimmt. D₁ und D₂ werden allgemein als minderwertige, synthetische und schwächere Versionen des tierischen Hormons D₃ betrachtet. (Viele Hormone haben übrigens Cholesterin als Ausgangspunkt, weshalb man sie auch Steroide nennt – dazu gehören D₃, Testosteron, Östrogen, DHEA, Progesteron und Cortisol. Sie alle ähneln einander sehr bis auf ein paar winzige Abweichungen.)

Tatsache 3:

In den sonnigen Sommermonaten erzeugt die menschliche Haut im Allgemeinen viel mehr Vitamin D₃ als in den dunklen Wintermonaten. Für viele Menschen ist die Nahrung heute die Hauptquelle von D₃, früher jedoch bezogen sie den Großteil ihres D₃-Bedarfs über das Sonnenlicht.

Index

A

ADHS 62
Adipositas 56, 80, 105
Akne 60
aktinische Keratose 65
Alkoholkrankheit 60
Allergien 58
ALS 57
Altern 48
 logische Erklärung 51
 Rattenexperimente 50
Alterungsprozess 48, 55, 89
Alzheimer 53
American Medical Association 29
Anorexia nervosa 61
Arthritis 56, 110
Asthma 58, 82
Autismus 56
Autoimmunerkrankungen 58
Autophagie 96

B

bipolare Störung 62
Bluthochdruck 59
Bluttest 29, 71, 91
Blutzucker 97

C

Calzium 70
Calziummangel 107
chronische Wunden 64
chronisch obstruktive Lungenerkrankung, COPD 60

Colitis ulcerosa 60

D

Das „Menschliche-Winterschlaf-Syndrom“ 16, 71, 77, 96
Das „Unvollständige-Reparatur-Syndrom“ 16, 47, 71
Definition von Vitamin D3 9
Depression 56
DHEA 89
Diabetes 59, 96, 98
 Typ-1 59
 Typ-2 59, 99

E

Ekzeme 61
Empfohlene Hochdosis 84
Empfohlene tägliche Dosis (konventionell) 19
Erkältungen 59
Evolution 52, 99
 genetische Vielfalt 53
Experimente in Gefängnissen 15

F

Fehlgeburten 61
Fersensporn 64
Fischöl 86, 94
Frühgeburten 61

G

Ganglien 60
Gastritis 61

Gehirnmissbildungen 61
Genexpressionen 52
Geschichte von Vitamin D3 18
Geschwüre 64
gesundheitliche Bedenken 21
Glaukom 63

H

Harnwegsinfekte 63
Hautkrebs 16
Heilungserfolge mit Vit. D3 8, 9, 32
Herzerkrankungen 60
Herzrhythmusstörungen 94
Hornschwielen 66
Hypoglykämie 66, 122
Hypogonadismus 66, 102

I

Internationale Einheit, IE 20

K

Kalorienrestriktion 89
Karies 63
Knochenschmerzen 62
Knochensporne 66
Krebs 95
Krebsarten 59
Krebsindustrie 30
Kurzsichtigkeit 65

L

Langlebigkeit 111
Lebertran 19, 86
Lernschwäche 61

Life Extension Foundation, LEF 24, 90
Zeitschrift 41
Lungenprobleme 60
Lupus 60
luteinisierendes Hormon, LH 53, 71

M

Magengeschwüre 61
Magnesium 113
Makuladegeneration 61
Maßgröße 20
Matrix-Gla, MPG 104
Melatonin 89
Menstruationsbeschwerden 63
Metabolisches Syndrom 59
Migräne 63
moderne Ernährungsweise 24
Morbus Crohn 60
Multiple Sklerose 57

N

Nagelpilz 59
Nieren 99
Nierenerkrankungen 61

O

Osteopenie 64
Osteoporose 70, 71

P

Parkinson-Krankheit 63
prämenstruelles Syndrom 63
Prostatakrebs 111
Psoriasis 64
psychische Störungen 63

Pub Med 67, 69
Suchmethoden 68

R

Rachitis 18
Rattenversuche 73
Reizdarmsyndrom 60
rheumatoide Arthritis 59
richtige Dosis 93

S

Schilddrüsenhormon 76
Schilddrüsenhormonspiegel 78
Schizophrenie 57
Schlaganfall 62
Schwangerschaftskomplikationen 61
Sklerodermie 58
Sonne 112
Sonnenbrand 66
Sonnenbräune 82
Sonnenlicht 92
Sonnenschutzmittel 16
Sonne und Hautkrebs 86
Steck Report 30
Superoxid-Dismutase, SOD 110

T

Tagesmüdigkeit 62
Testosteronproduktion 102
Testosteronspiegel 102
Toxizität 20, 25
trockene Haut 66
Tuberkulose 59

V

Vertigo 64
Verzicht auf Fisch 47
Vitamin A 27
Vitamin-D3-Spiegel 84
 U-Kurve 84
Vitamin-D-Mangel 21, 41, 55
Vitamin K 103
 Unterschiede zwischen Vitamin K1
 und Vitamin K2 103
Vitamin K1 94
Vitamin K2 22, 95
 MK-4 23
 MK-7 23
 Qualitätsunterschiede 105
 Vitamin K2 and the Calcium Pa-
 radox 23
Vitamin-K2-Mangel 104, 24, 26
Vitamin K2 und das Kalzium-
 Paradoxon 110
Vit. D3 ist ein Hormon 10
Vorbeugung 31
Vorhofflimmern 94

W

Wachstumsschmerzen 61
Warfarin 94
Wasserrestriktion. *Siehe auch* Altern:
 Rattenexperimente
Weitsichtigkeit 65
Winterschlaf 98
Winterschlaf und D3-Spiegel 13

Z

Zysten 60