Evelyne Laye

Die 10 besten Nahrungsergänzungsmittel

Leseprobe

Die 10 besten Nahrungsergänzungsmittel

von Evelyne Laye

Herausgeber: Jadebaum Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer



Evelyne Laye

Die 10 besten Nahrungs-ergänzungsmittel

Vorbeugen und Heilen mit den Power-Nährstoffen Vitamin D 3, MSM, OPC, Coenzym Q 10, 5-HTP, Alpha-Liponsäure und anderen...

Jadebaum

Evelyne Laye

Die 10 besten Nahrungsergänzungsmittel

Evelyne Laye

Die 10 besten Nahrungs-ergänzungsmittel

Vorbeugen und heilen mit den Power-Nährstoffen Vitamin D 3, MSM, OPC, Coenzym Q 10, 5-HTP, Alpha-Liponsäure und anderen...

Jadebaum

Umschlagbild: Smileus/Fotolia, Printemps/Fotolia, yurakp/Fotolia, Silvano Rebai/Fotolia, Coprid/Fotolia © 2016

Hinweis

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben. Die Hinweise zu den Heilmitteln und Nahrungsergänzungsmittel ersetzen aber keineswegs die Hilfe und den Rat eines Heilpraktikers oder Arztes. Die Autorin übernimmt aus keinem Rechtsgrund Haftung für unsachgemäße Anwendung, Schäden und Unfälle.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de abrufbar.

ISBN 978-3-9815898-6-3

Laye, Evelyne: Die 10 besten Nahrungsergänzungsmittel. Vorbeugen und heilen mit den Power-Nährstoffen Vitamin D 3, MSM, OPC, Coenzym Q 10, 5-HTP, Alpha-Liponsäure und anderen...

Alle Rechte vorbehalten
3. Auflage 2018
© 2016 Jadebaum-Verlag Evelyne Laye
Untere Mühle 1, 72070 Tübingen-Unterjesingen
Internet: www.laye.org

Umschlaggestaltung, Satz und Layout:
Gregor Julien Straube, Tübingen, lektorat.straube@web.de
Druck: booksfactory, Szczecin

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Insbesondere gilt das für Vervielfältigungen, Übersetzungen und Speicherung und Verbreitung in Datensystemen.

Inhalt

Einführung 13

Vitamin D3 15

Vitamin D3 bringt die Energie der Sonne in Ihre Zellen 16

Woher kommt ein Vitamin D3-Mangel? – Wer hat einen besonderen Bedarf an Vitamin D3? – Die häufigsten Beschwerden – Vitamin D3 bringt mehr Energie und bessere Laune – Vitamin D3 hilft bei Asthma – Vitamin D3 für ein gutes Immunsystem – Vitamin D3 hilft Krebs verhindern

Ein Vitamin D3-Mangel ist leicht zu beheben 22

Der Vitamin D3-Spiegel – Die empfohlene Dosis zu Beginn – Die Dauertherapie – Sonnenbaden

Die Bedeutung von Calcium, Vitamin K2 und Magnesium 28

Erfahrungsberichte 30

Müdigkeit und Erschöpfung nach wenigen Tagen einfach weg! – Depression und Rückenschmerzen vergehen – Bessere Stimmung und keine Gelenkschmerzen mehr – Migräne, Fußpilz und Ekzeme verschwinden – Polyarthritis und Asthma bessern sich massiv – Rheumatoide Arthritis wird schnell besser

Magnesium 35

Warum haben wir einen Magnesium-Mangel? 36
Ausgelaugte Böden – Moderne Ernährung – Stress – Chronische Krankheiten – Sport, Schwangerschaft, Stillzeit, Alter

Mit Magnesium zu mehr Lebensqualität 38
Fragebogen zu einem möglichen Magnesium-Mangel – Magnesium für Muskelkraft und Energie – Magnesium für eine ausgeglichene Psyche

Anwendung und Dosierung von Magnesium 41
Magnesium zur äußeren Anwendung – Das Magnesium-Fußbad – Das Magnesiumöl – Magnesium zur oralen Einnahme – Nahrungsmittel mit viel Magnesium – Die Magnesium-Zufuhr kombinieren – Die Geschichte von Frau Bergasa

Erfahrungsberichte 50
Gesündere Zähne und mehr Gelassenheit – Keine Gelenkschmerzen und Herbstdepression mehr – Knieschmerzen verschwinden völlig – Menstruationsschmerzen bessern sich – Gelenkprobleme sind besser und mehr Energie

OPC 53

Die Entdeckung von OPC 53

Die fantastische Wirkung von OPC 55
OPC für ein starkes Herz und gesunde Gefäße – OPC wirkt entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem –

OPC für eine gesunde und schöne Haut und kräftiges Haar – OPC schützt das Nervensystem – OPC für gesunde Augen – OPC bei Allergien – OPC bei Krebs – OPC bei weiteren Beschwerden

Tipps zum Kauf und zur Dosierung **59**
Achten Sie auf die Zusatzstoffe – Die richtige Dosierung von OPC

Erfahrungsberichte **62**
Schöne Haut und keine Infekte mehr – PMS bessert sich mehr Energie – Venen-Operation kann abgesagt werden – Bessere Konzentration und schönere Haut – Schuppenflechte heilt vollständig ab – Kein Verschluss der Herzkranzgefäße mehr

Vitamin C **65**

Vitamin C – das wichtigste Allround-Vitamin **65**
Vitamin C beugt Herz-Kreislauf-Krankheiten vor – Vitamin C für ein gutes Immunsystem – Vitamin C bei Allergien – Vitamin C bei Diabetes – Vitamin C bei Gicht – Vitamin C bei psychischen Problemen – Vitamin C bei Krebs – Vitamin C bei weiteren Beschwerden

So bekommen wir genügend Vitamin C **70**
Wer hat einen erhöhten Viamin C-Bedarf? – Lebensmittel mit Vitamin C

Erfahrungsberichte **74**
Keine Erkältung mehr mit Vitamin C – Wirkt Wunder bei Blasenentzündung

MSM – Schwefel 75

Die Symptome eines Schwefel-Mangels 76
Schwefel im Essen

MSM hilft wirksam bei Entzündungen, Schmerzen und Allergien 77
MSM bei chronischen Schmerzen, Entzündungen, Arthrose und Arthritis – MSM bei Fibromyalgie – MSM bei Autoimmunerkrankungen – MSM bei Allergien – MSM für den Magen-Darm-Trakt – Weitere Beschwerden – MSM und Krebs – MSM zur Entgiftung – MSM für mehr Energie und Schönheit – MSM für Pferde, Hunde und Katzen

Praktische Tipps zur Einnahme von MSM 85
Die Grunddosierung – Die therapeutische Dosis – Wann ist die erste Wirkung zu erwarten?

Erfahrungsberichte 88
Arthrose heilt ab und schönere Haare – Asthma massiv besser – Erster Sommer ohne Heuschnupfen – Schönere Haare und feste Nägel – Verdauungsprobleme verschwunden – Schmerzen am Fuß lösen sich auf – Hund hat schöneres Fell und läuft besser

Omega-3-Fettsäuren 91
Warum haben wir zu wenig Omega-3-Fettsäuren?

Omega-3 – Der wertvolle Schmierstoff in unserem Körper 93
Eine große Hilfe bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Omega-3 hilft bei Entzündungen – Omega-3 für eine ge-

sunde und schöne Haut – Omega-3 hilft beim Abnehmen – Omega-3 bei weiteren Beschwerden – Omega-3 für ein gut funktionierendes Gehirn und eine ausgeglichene Psyche – Omega-3 bei Depressionen

So bekommen wir genügend Omega-3-Fettsäuren 98
Die unterschiedlichen Omega-3-Fettsäuren – Fischölkapseln – Pflanzliche Öle

Erfahrungsberichte 101
Geistig wacher und vitaler – Depression verbessert sich – Hilft beim Abnehmen und ein gesunkener Cholesterinwert

Selen 103

Selen – ein wertvolles Spurenelement 103
Selen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Selen schützt das Immunsystem – Selen für die Krebsprävention – Selen für die Schilddrüse – Selen bei Neurodermitis – Selen sorgt für bessere Stimmung

Selen ist nicht gleich Selen 106

Erfahrungsberichte 107
Besseres Immunsystem – Hilft bei Hashimoto – Keine Schilddrüsenunterfunktion mehr

Coenzym Q10 109

Coenzym Q10 versorgt uns mit Energie 110
Coenzym Q10 ist das Beste für Herz und Kreislauf – Coenzym Q10 hat eine starke antioxidative Wirkung – Coenzym Q10 stärkt das Nervensystem – Coenzym Q10 schützt vor Krebs – Weitere Anwendungsgebiete – Coenzym Q10 bei Cholesterinsenkern

Die Einnahme von Coenzym Q10 113

Erfahrungsberichte 114
Mehr Energie und besserer Schlaf – Mehr Leistung beim Krafttraining – Voller Energie und eine schnelle Erholung

Alpha-Liponsäure 115

Die Alpha-Liponsäure bringt Energie und gibt Schutz 115
Die Alpha-Liponsäure ist ein starkes Antioxidans – Alpha-Liponsäure bei Diabetes und Polyneuropathien – Alpha-Liponsäure schützt das Nervensystem – Alpha-Liponsäure zur Entgiftung – Weitere Behandlungsmöglichkeiten mit Alpha-Liponsäure

Einnahme und Dosierung 119

Erfahrungsberichte 120
Wirkt Wunder bei Polyneuropathie – Mehr Energie und Haare bekommen Farbe

5-HTP **121**

Symptome eines Serotonin-Mangels **122**

Die Dosierung von 5-HTP **123**

Erfahrungsberichte **125**
Viele Verbesserungen! – Bessere Stimmung und mehr Antrieb – Herbstblues fällt aus und besserer Schlaf – Fibromyalgie wird besser – Klarere Träume

Zusatzstoffe und Trennmittel **129**

Die tägliche Basisversorgung **131**

Weitere empfehlenswerte Stoffe

DMSO – Ein universell anwendbares Heilmittel **135**
DMSO ist äußerst sicher – DMSO bei Schmerzen – DMSO bei Entzündungen – DMSO bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen – DMSO bei Hautproblemen – DMSO bei weiteren Beschwerden – DMSO bei Krebserkrankungen – DMSO-Anwendung für Tiere

Anwendung und Dosierung **142**
Äußerliche Anwendung – Orale Anwendung – DMSO zusammen mit anderen Wirkstoffen

Erfahrungsberichte 147

Achillessehnenentzündung bessert sich schnell – Hervorragend bei Verletzungen und Erkältungen – Narbe wird wieder glatt – Hartnäckiger Fußpilz verabschiedet sich und Psoriasis wird besser – Heftiger Arthroseschmerz um 80 % reduziert – Heiße Füße und Schmerzen verschwinden

Progesteron 150

Beschwerden bei Progesteron-Mangel – So beheben Sie einen Progesteron-Mangel

Wildkräuter 155

Der Wildkräuter-Smoothie

Anhang 159

Literatur 159

Studien 161

Einführung

Es ist bei den konventionellen Anbaumethoden und der mangelnden Frische unserer Nahrung heute fast nicht mehr möglich, genügend Mineralien und Vitamine mit unserer Nahrung aufzunehmen; so leiden die meisten Menschen an einem mehr oder minder ausgeprägten Nährstoffmangel.
Dies hat allerdings folgenschwere Konsequenzen und kann zu vielerlei Beschwerden und Krankheiten führen, die leicht vermieden werden könnten. Zum Beispiel kann durch eine ausreichende Zufuhr von Antioxidantien das Krebsrisiko um die Hälfte gesenkt werden, oder durch regelmäßige Einnahme von Magnesium können Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Herzrythmus-Störungen oft erfolgreich vermieden werden.
Es gibt im Grunde niemand, der nicht durch eine zusätzliche Vitalstoff-Zufuhr profitiert. Ich habe mich durch den Dschungel der Nahrungsmittelergänzungen gewühlt und habe – unterstützt durch meine Erfahrungen der letzten Jahre und das Forschen in den dazugehörigen Studien – die besten und vielfältig wirksamsten ausgewählt.
Ich habe diese dritte Auflage neu bearbeitet, um neue Erkenntnisse erweitert und mehr als 20 neue Seiten hinzugefügt. Vor allem habe ich noch Vitamin C, dieses Allround-Vitamin, mit in das Buch hinein genommen.
Es ist unglaublich, wie viele Beschwerden durch sinnvolle Substitution bestimmter Stoffe einfach wie von selbst wegfallen. Mit diesem Buch nehmen Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit in die eigene Hand und erfahren alles Wichtige über Dosierung und Anwendung unserer besten Nahrungsergänzungsmittel.

Evelyne Laye Tübingen im April 2018

Vitamin D3

Vitamin D3-Mangel ist heute die verbreitetste Vitaminmangel-Erkrankung in unseren Breiten. Bis vor kurzem war kaum ein Bewusstsein für Vitamin D3 vorhanden, und bei Niedergeschlagenheit, Müdigkeit und Schwäche, typische Symptome eines Mangels, wurden vorwiegend psychische Störungen angenommen und selten an den Vitamin D3-Spiegel gedacht.
Zum Glück ändert sich die Haltung allmählich. Auch wenn die Krankenkassen noch immer nicht die Bestimmung des Vitamin D3-Wertes übernehmen und man Ärzte in der Regel selbst auf einen möglichen Mangel hinweisen muss, wissen inzwischen viele Menschen um die Bedeutung von Vitamin D3 und fangen an, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.
Vitamin D3, das auch Cholecalciferol genannt wird und eigentlich die biologisch aktive Form eines Hormons ist, wird für zahlreiche Stoffwechselprozesse gebraucht und beeinflusst 3000 Gene in unserem Körper. Es gibt zahlreiche Krankheiten, bei denen ein Vitamin D3-Mangel mitbeteiligt ist. Ob Autismus und Herzkrankheiten bis hin zu Diabetes, rheumatoider Arthritis oder Krebs, in vielen Studien konnte gezeigt werden, dass eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D3 viele Krankheiten – darunter viele chronische – lindern oder gar verhindern kann.
Vitamin D3 wird nur bei Sonneneinstrahlung in der Haut aus Cholesterin hergestellt. Einen Mangel bekommen wir, wenn wir im Sommerhalbjahr zu wenig in die Sonne gehen.
Zum Glück ist die Therapie mit Vitamin D3 einfach, kostengünstig und ohne Risiko. Zudem kann der Vitamin D3-Speicher innerhalb nur weniger Tage wieder aufgefüllt werden. Das führt oft dazu, dass unter hochdosiertem Vitamin D3 Symptome so schnell verschwinden, dass es wie eine Wunderheilung anmutet.

Vitamin D3 bringt die Energie der Sonne in Ihre Zellen

Woher kommt ein Vitamin D3-Mangel?

Wenn wir überlegen, unter welchen Bedingungen sich der menschliche Organismus über viele Jahrtausende entwickelt hat, sehen wir, dass wir uns deutlich von unserer ursprünglichen Lebensweise entfernt haben. Unsere Urahnen waren ständig in Bewegung, sie jagten, sicherten ihre Wohnstätte und sammelten Pflanzen. Viele tausend Jahre später bestellten sie ihren Acker oder hüteten ihr Vieh. Bei diesen Beschäftigungen waren sie in der freien Natur unterwegs und meist von morgens bis abends Licht und Sonne ausgesetzt. Auch wenn sie im Winter wegen Lichtmangel kein Vitamin D3 herstellen konnten, hatten sie doch im Sommer genügend davon gespeichert, dass es über den langen Winter reichte.

Heute sieht das ganz anders aus, denn wir verbringen – auch im Sommer – einen großen Teil unserer Zeit in geschlossenen Räumen. Wir erhalten meist viel zu wenig Sonneneinstrahlung und natürliches Licht. Doch die Bedürfnisse unserer Körper sind über eine sehr lange Zeit evolutionsbiologisch gewachsen und noch immer dieselben wie vor Tausenden von Jahren. Da ist der Volksmangel an Vitamin D3 kein Wunder!

Wenn wir dann hinaus gehen, bringt es meist auch nicht viel, denn wir haben uns in den vergangenen Jahrzehnten angewöhnt, die Sonne als sehr gefährlich zu betrachten. Wir haben die heilsamen Kräfte der Sonne aus den Augen verloren. Experten ermahnen uns regelmäßig im Frühling, uns bei der geringsten Sonneneinstrahlung mit einer Lotion mit hohem Lichtschutzfaktor einzucremen. Diese verhindert allerdings, dass Vitamin D3 in der Haut gebildet wird, da Sonnencreme die UVB-Strahlung blockiert. Und diese ist es, die die Bildung von Vitamin D3 erst anregt.

Allerdings erhalten wir diese UVB-Strahlung in unseren Breiten nur zwischen April und September, wenn die Sonne über 50 Grad über dem Horizont steht. Und wenn es bewölkt ist oder bei starker Luftverschmutzung, wie es in vielen Großstädten der Fall ist, kommt auch im Sommer weit weniger Strahlung bei uns an. Es ist also durchaus möglich, dass man beim Sonnenbaden durch die UVA-Strahlung (die keine Vitamin D3-Bildung bewirkt) gut gebräunt wird, aber trotzdem weiterhin einen Mangel an Vitamin D3 hat.

Um es klar zu stellen: Ungeschützt viel Zeit in der vollen Sonne zu verbringen kann ganz ohne Zweifel schädlich sein. Doch wie bei vielen Dingen geht es hier um das richtige Maß: zu viel Sonne ist ebenso schädlich wie gar keine Sonne. Wir sind insgesamt viel zu wenig der Sonne ausgesetzt, und so hat sie kaum noch eine Chance, die so wichtige Vitamin D3-Bildung in unserer Haut anzuregen. Auch das natürliche Tageslicht ist wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, da dadurch wichtige Hormone reguliert werden.

Wer hat einen besonderen Bedarf an Vitamin D3?

Raucher benötigen mehr Vitamin D3 als Nichtraucher. Zudem gibt es ein paar Medikamente wie Antiepileptika, die den Stoffwechsel von Vitamin D3 stören können.
Bei Menschen mit einer Schwermetall-Belastung, wie sie heute immer häufiger vorkommt, kann die Vitamin D3-Aktivierung blockiert sein.
Einen eklatanten Mangel an Vitamin D3 weisen oft dunkelhäutige Menschen aus Afrika oder dem nahen Osten auf, die in unseren Breiten leben. Da sie genetisch auf eine Gegend gepolt sind, in der massiv mehr Sonne scheint als bei uns, bildet ihre Haut generell weniger Vitamin D3. Sie leiden fast alle unter einem starken

Mangel. Auch muslimische Frauen kommen kaum dazu, sich der Sonne auszusetzen.
Wenn Kleinkinder nie auch nur ein paar Minuten ohne Sonnencreme in die Sonne dürfen, haben sie zu wenig Vitamin D3.
Senioren in Alters- und Pflegeheimen haben ebenfalls fast alle einen ausgeprägten Vitamin D3-Mangel, da sie kaum in die Sonne kommen und außerdem im Alter die Bildung von Vitamin D3 vermindert ist. Letztes Jahr fragte ich einmal eine Pflegekraft in einem Heim nach der Vitamin D3-Versorgung. Sie sagte mir, dass einige wenige Menschen Vitamin D3 von ihren Familien bekommen würden, die anderen Bewohner hätten alle einen starken Mangel. Die Versorgung mit Vitamin D3 sei leider nicht in den Heimleistungen enthalten.

Die häufigsten Beschwerden

Die häufigsten Beschwerden bei Vitamin D3-Mangel sind:

- Antriebslosigkeit, Energiemangel, ständige Erschöpfung, Niedergeschlagenheit
- gestörte Nervenfunktion, Schlafstörungen, Rastlosigkeit, innere Unruhe, Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen, Migraine
- Verkrampfungen der Muskulatur (Wadenkrämpfe), Zucken und Zittern der Muskeln (Lidzucken), Muskelschwäche
- Osteoporose und Schmerzen aufgrund von Erweichung und Deformation der Knochen, Gelenkschmerzen
- Koordinationsstörungen, Unsicherheit beim Gehen
- Kreislauf- und Durchblutungsstörungen, kalte Hände und Füße

Die Funktion der Muskeln ist von einer ausreichenden Calciumzufuhr und Calciumbereitstellung abhängig. Bei einem Vitamin D3-Mangel ist die Calciumversorgung der Muskeln gestört und

die Muskelzelle, die Calcium braucht, kann nicht richtig „starten“. Das wird als Erschöpfung und starke Müdigkeit erlebt.
Nervenzellen werden wie Muskelzellen gleichfalls durch Calcium aktiviert. Ein Mangel an Calcium durch Vitamin D3-Mangel schränkt die geistigen Fähigkeiten ein. Das führt zu Schlafstörungen, Müdigkeit, Konzentrationsproblemen, Rastlosigkeit, innerer Unruhe und Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit. Natürlich muss man auch auf eine ausreichende Calciumzufuhr achten, doch in der Regel liegt einer Muskelschwäche viel öfter ein Vitamin D3-Mangel als ein Calcium-Mangel zugrunde.

Die Ernährung sollte auch nicht zu säureüberschüssig sein, damit nicht zu viel Calcium wieder über die Nieren ausgeschieden wird. Früchte, Gemüse und Salate sind am besten geeignet, um den Calciumbedarf zu decken; zudem werden sie basisch verstoffwechselt. In Milchprodukten ist zwar ebenfalls viel Calcium enthalten, aber da sie den Körper sauer machen, geht letztendlich mehr verloren, als aufgenommen wurde. Zudem führt Milch zu Osteoporose und wirkt krebsfördernd, wie in dem Buch „China Study“ in ausführlichen Studien dargelegt wurde. Milchprodukte sollten also sehr in Maßen genossen werden.

Auch die Gefäßmuskulatur wird durch einen Vitamin D3-Mangel beeinflusst. Um alle Gefäße liegen kleine Ringmuskeln, die ihre Elastizität gewährleisten. Wenn nun durch Vitamin D3-Mangel dort ebenfalls Calcium fehlt, ist die Aktivität der Ringmuskeln vermindert. Schnelles Aufstehen in der Nacht kann dann zu plötzlichem Schwindel führen, weil Blut in die Beine versackt. Bei starkem Calciummangel kommt es auch tagsüber zu Schwindel und Kreislaufbeschwerden.
Die oft auftretenden Kopfschmerzen sind Symptom einer Gegenreaktion: wenn der Blutdruck vermindert ist, weil die Gefäße sich

durch den Calciummangel ausweiten, wird schlagartig Adrenalin frei gesetzt, um die Gefäße zusammenzuziehen und so den Blutdruck zu stützen. Dieses Adrenalin führt allerdings auch zum Zusammenziehen von Gefäßen im Kopf, was sich dann als Kopfschmerz äußert.Auch kalte Hände und Füße erklären sich durch das Verkrampfen der Gefäße, wenn das Adrenalin in das Blut schießt.

Da Vitamin D3 mehr als 3000 Gene in unserem Körper beeinflusst, kann es außer den oben genannten häufigen Symptomen zu weiteren, selteneren Beschwerden kommen. Dr. Raimund von Helden berichtet in seinem lesenswertem Buch „Gesund in sieben Tagen – Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie“ unter anderem von einer Patientin mit monatelangen Dauerschmerzen am ganzen Körper, von einem Kind mit Appetitlosigkeit, das sich erbrach, wenn es aß, von einer Patientin, die Stimmen hörte, einem Mann mit einer entzündlichen Darmerkrankung, einer Frau mit Tinnitus und von einem Mädchen mit Asthma. Alle diese Symptome lösten sich innerhalb von Tagen bis Wochen mit hochdosiertem Vitamin D3 auf.

Vitamin D3 bringt mehr Energie und bessere Laune

Wahrscheinlich ist ein Vitamin D3-Mangel der häufigste Grund für Müdigkeit, Schwäche und Erschöpfung bis hin zu depressiven Verstimmungen. Bei Depressionen und allgemeinem Energiemangel sollte es generell zu den ersten Maßnahmen gehören, den Vitamin D3-Spiegel zu untersuchen. Mit genügend Vitamin D3 im Körper können alle Zellen in den Muskeln und im Gehirn überhaupt erst richtig funktionieren. Es ist immer wieder erstaunlich, wie Energielosigkeit, mangelnder Antrieb und depressive Verstimmungen sich bei hochdosierter Therapie innerhalb von wenigen Tagen auflösen.

Vitamin D3 für gesunde Knochen und Muskeln

Für gesunde und starke Knochen und Zähne ist Vitamin D3 äußerst wichtig. Es hilft, Kalzium aus der Nahrung aufzunehme, bringt vermehrt Mineralien in die Knochen und hemmt den Knochenabbau. Bei einem starken Mangel an Vitamin D3 kann es zu verschiedensten Schmerzen und Beschwerden an Knochen, Gelenken, auch oft am Rücken, kommen, bis dahingehend, dass die Knochen weich werden und sich verformen.
Auch für starke Muskeln ist Vitamin D3 wichtig, da es das Muskelwachstum stimuliert.

Vitamin D3 hilft bei Asthma

Bei Asthma sollte man grundsätzlich immer den Vitamin D3-Spiegel untersuchen. Im englischsprachigen Raum ist viel bekannter als bei uns, dass Vitamin D3 eine sehr gute Therapie bei Asthma darstellt, was unter anderem an der entzündungshemmenden Wirkung liegen dürfte. Eine Freundin von mir, die oft in Asien überwinterte und dort viel der Sonne ausgesetzt war, wunderte sich schon, warum sich ihr Asthma dort immer massiv besserte. Seitdem sie Vitamin D3 einnimmt, geht es ihr in Deutschland genauso gut wie im fernen Osten.

Vitamin D3 für ein gutes Immunsystem

Vitamin D3 ist sehr wichtig für ein funktionierendes Immunsystem. Menschen mit wenig Vitamin D3 haben meist im Spätwinter und Frühjahr mit Infekten zu kämpfen, wenn der Spiegel ganz in den Keller gesunken ist. Vitamin D3 hilft, weiße Blutkörperchen bei Infektionen zu aktivieren. Bei verschiedenen Autoimmunkrankheiten wie Morbus Crohn oder Multiple Sklerose wurde auch ein Zusammenhang zwischen der Krankheit und dem Mangel an Vitamin D3 gefunden.

Vitamin D3 hilft Krebs verhindern

Dr. Garland, ein Professor für präventive Medizin in der San Diego School of Medicine, und seinen Kollegen nach könnten 600.000 Fälle von Brust- und Dickdarmkrebs in der Welt verhindert werden, wenn man den Vitamin D3-Spiegel normalisieren würde. Dies wurde in 200 Studien an Menschen und in mehr als 2500 Laborstudien bewiesen.
In einer Studie des Vitamin D-Forschers Dr. William Grant z.B. konnte gezeigt werden, dass ca. 30 % aller Todesfälle durch Krebs mit genügender Vitamin D3-Zufuhr vermieden werden könnten.
In einer großen placebokontrollierten Studie über Vitamin D3 und Krebs stieg dieser Wert sogar auf 60 %. Diese Studie bewog die Canadian Cancer Society, Vitamin D3 vorbeugend zu empfehlen. Das sind sehr beeindruckende Ergebnisse, die die Bedeutung von Vitamin D3 deutlich zeigen.

Ein Vitamin D3-Mangel ist leicht zu beheben

Wie Sie an der Auflistung der Symptome gesehen haben, kommt eine genügende Vitamin-D3-Zufuhr Ihrem gesamten physischen und seelischen Befinden zugute.
Wenn Sie also den Verdacht haben, einen Mangel zu haben, zögern Sie nicht, Ihren Arzt zu bitten, Ihnen Blut abzunehmen und Ihren Vitamin D3-Spiegel zu bestimmen. Sie müssen selbst aktiv werden, denn die meisten Ärzte kommen nicht auf diese Idee, selbst wenn Sie Depressionen oder Muskelzucken oder andere typische Symptome haben sollten. Vitamin D3 selbst ist kein Thema im Medizinstudium und Pharmafirmen haben kein Interesse an dem billigen Stoff, an dem sie nichts verdienen können und der die Menschen auch noch so schnell gesund macht. So sind Ärzte immer noch erschreckend wenig informiert.

Bei dem Test wird der Vitamin-D3-Spiegel (25-Hydroxy-Cholecalciferol) bestimmt. Der Test selbst ist relativ genau und kostet ca. 30 Euro.
Wenn ein Mangel festgestellt wird, wird der Test oft, aber nicht immer, von der Kasse übernommen. Und meist wird dann auch das Vitamin D3-Präparat bezahlt. In Deutschland gibt es zur Behandlung nur Dekristol 20.000, da alle anderen Präparate viel zu niedrig dosiert sind. Dekristol 20.000 ist verschreibungspflichtig und kostet ca. 25 bis 30 Euro. Bei starkem Vitamin D3-Mangel reichen diese 50 Kapseln mit jeweils 20.000 IE Vitamin D3 allerdings mindestens ein halbes bis ein dreiviertel Jahr. Und natürlich noch länger, wenn man beginnt, dosiert Sonnen zu baden.
Dekristol 20.000 ist das Mittel der Wahl, wenn von Ihrem Arzt ein Mangel festgestellt wurde und Sie das Mittel verschrieben bekommen und es nicht selbst zahlen müssen.
Wenn Sie sich allerdings Ihr Vitamin D3 sowieso selbst besorgen, gibt es im Versandhandel und Internet mehr und auch günstigere Auswahl. Ich bestelle mein Vitamin D3 hochdosiert zu 50.000 Einheiten zum Beispiel in Holland. Es ist mindestens um die Hälfte günstiger als Dekristol und ich benötige auch kein Rezept dafür.
Falls Sie keine Lust haben, zum Arzt zu gehen, gibt es inzwischen auch bei verschiedenen Anbietern im Internet Selbsttests zu kaufen, mit denen man sich selbst zwei drei Tröpfchen Blut abnimmt und es dann einschickt. Die Auswertung mit Einschätzung kommt dann zwei Tage später mit der Post.
Da sich herausgestellt hat, dass ein Test fast immer die Vermutung bestätigt, dass ein Vitamin-D3-Mangel vorliegt, können Sie – falls Sie nicht zum Arzt gehen wollen – den Test auch bleiben lassen und gleich damit beginnen, Vitamin D3 einzunehmen. Die Vitamin D3-Substitution ist sehr sicher und eine Überdosierung

unwahrscheinlich. Jedoch sollten Sie sich dafür ein hochdosiertes Vitamin-D3-Präparat besorgen.
Es lohnt sich nicht, die frei verkäuflichen Vitamin D3-Präparate einzunehmen, da die enthaltene Dosis viel zu gering ist. Mit den üblichen Empfehlungen der Gesundheitsbehörden bleibt der Vitamin D3-Mangel erhalten. Grundsätzlich sind die Empfehlungen der Behörden zu Nahrungsergänzungsmittel völlig veraltet – in der Regel viel zu niedrig – und müssten dringend den neuen Erkenntnissen der letzten Jahre angepasst werden.

Der Vitamin-D3-Spiegel

Ein normaler Vitamin-D3-Wert sollte zwischen 50 und 70 ng/ml liegen. Aber auch ein Wert von 100 ng/ml ist völlig unbedenklich. Bei sehr vielen Menschen liegt der Vitamin-D3-Wert im Blut sogar unterhalb der bestimmbaren Grenze von 7 ng/ml. Ungefähr 16 bis 18 ng/ml ist der niedrige Durchschnitt in Deutschland. Wenn Sie also bei Ihrem Test unter 50 ng/ml liegen sollten, wird Ihnen die Einnahme von Vitamin D3 gesundheitlich einen großen Vorteil bringen.
Ein Vitamin-D3-Spiegel bis zum Wert von 150 ng/ml ist unbedenklich und erst bei Werten über 300 ng/ml wird von schweren Vergiftungen berichtet. Wenn der Wert höher sein sollte, können Störungen durch zu hohe Calciumwerte auftreten (übermäßiges Durstgefühl, Verwirrung, Erschöpfung), was sich aber schnell wieder gibt, wenn der Vitamin D3-Wert wieder sinkt. Durch tägliches Sonnenbaden können so hohe Werte nicht erreicht werden. Da pendelt sich der Wert bei ungefähr 80 bis 90 ng/ml ein.
Wenn Sie einen Wert von 25 oder 30 haben sollten und Ihr Arzt Ihnen sagt, dass das okay ist, hören Sie bitte nicht darauf. Sie sind zwar über dem Mittelmaß, aber noch weit von dem idealen Werten entfernt. Ein optimaler Vitamin D3-Wert gehört zu den besten Präventionsmaßnahmen in Ihrem Leben.

Wenn Sie den Test nicht machen möchten, können Sie sich folgende Fragen stellen: Meide ich die Sonne? Wie oft gehe ich baden? Benutze ich Sonnenschutzmittel? Ist meine Haut blass?
Wenn Sie wenig in die Sonne gehen und mehrere der vorher genannten Beschwerden aufweisen, haben Sie ziemlich sicher einen Vitamin D3-Mangel und können ohne Probleme ebenfalls Vitamin D3 zu sich nehmen. Sie müssten, um mit dem Vitamin D3-Spiegel in einen problematischen Bereich zu kommen, so unglaublich viel Vitamin D3 zu sich nehmen, dass es sehr unwahrscheinlich ist, sich einer Gefahr auszusetzen.
Auf der Seite von Dr. Helden www.vitamindelta.de gibt es auch einen ausführlichen Selbsttest mit vielen Fragen, mit dem man seinen Vitamin D3-Wert ziemlich genau schätzen lassen kann.

Die empfohlene Dosis zu Beginn

Sie können Ihre benötigte Dosis an Vitamin D3 selbst gut ausrechnen. Um den Spiegel um 1 ng/ml zu heben, brauchen Sie bei einem Gewicht von 70 kg 10.000 Einheiten Vitamin D3. Nehmen wir einmal an, Sie haben einen Spiegel von 10 ng/ml und möchten auf 50 ng/ml kommen. Dann müssen Sie 40 mal 10.000 Einheiten zuführen, das sind 400.000 Einheiten Vitamin D3. Damit ist ihr Spiegel am Minimum des empfohlenen Vitamin-D3-Spiegels. Wenn Sie auf 60 ng/ml kommen möchten, nehmen Sie 500.000 Einheiten zu sich. Wenn Sie weniger oder mehr wiegen sollten, müssen Sie die Dosis natürlich proportional anpassen.
Das sind natürlich ungefähre Werte. Mit ungefähr 10 % Abweichung kann man mit dieser Formel gut arbeiten.
Dr. Helden empfiehlt in seinem Buch, die Aufsättigung mit Vitamin D3 in nur wenigen Tagen vorzunehmen. Tatsächlich gibt es aber, wenn man in nur drei oder fünf Tagen so viel Vitamin D3 zu sich nimmt, bei 4 bis 5 % aller Menschen Nebenwirkungen. Diese sind nicht schlimm, da es sich vor allem um Kopf-

druck, Müdigkeit und Verdauungsbeschwerden handelt, die nach wenigen Stunden oder Tagen auch wieder vergehen. Man kann diese Nebenwirkungen allerdings noch weiter minimieren, indem man die Anfangstherapie noch ein klein wenig streckt, z.B. von einer Woche stark hochdosiert zu zwei Wochen etwas weniger hochdosiert.
Für die Anfangsdosierung empfehle ich Ihnen, die benötigten Einheiten innerhalb von zehn Tagen bis zwei Wochen einzunehmen. In dem Fall von den 500.000 Einheiten zum Beispiel könnten Sie jeden Tag 50.000 Einheiten zu sich nehmen.
Seien Sie nicht überrascht, wenn sich sofort Beschwerden bessern Sie sich generell wohler fühlen und bessere Laune haben!

Die Dauertherapie

Im Monat verliert der Körper ungefähr 15 bis 25 % des Vitamin D3-Depots. Wenn man also 80 kg wiegt, braucht man mindestens 25.000 Einheiten pro Woche, um den Vitamin-D3-Spiegel auf dem Wert von 50 ng/ml zu halten. Eine Naturheilärztin für schwere Krankheiten sagte mir kürzlich sogar, dass jeder Patient in ihrer Praxis am Tag 5000 bis 7000 Einheiten Vitamin D3 erhalte.
Wenn Sie 100 kg wiegen, brauchen Sie mindestens 31.000 Einheiten in der Woche. Wenn Sie Raucher sind, Stress haben oder an entzündlichen Darmerkrankungen leiden, sogar noch mehr. Auch stillende Mütter brauchen mehr Vitamin D3.
Bedenken Sie, dass der Wert von 50 ng/ml am unteren Bereich liegt und Werte von 60 oder 70 ng/ml Sie besser vor Krebserkrankungen, Osteoporose und weiteren Erkrankungen schützen. Naturvölker oder Menschen, die jeden Tag lange in der Sonne sind, haben meist Werte von ungefähr 80 bis 90 ng/ml.
Einem Bekannten von mir wurde von seiner Ärztin 2000 Einheiten Vitamin D3 am Tag verschrieben und sie wunderte sich, dass

der Wert nach Monaten nur bei 17 ng/ml lag, trotz gelegentlichem Sonnenbaden. Bei diesem Wert fühlt man sich nicht optimal in seiner Haut. Es ist tatsächlich immens wichtig, dass Sie wirklich genügend Vitamin D3 zu sich nehmen!
Trotzdem sollten Sie nicht übertreiben. Wenn Sie über Monate hinaus jeden Tag 50.000 Einheiten einnehmen, wie es schon propagiert wurde, führt das zu einer Überdosierung mit Hyperkalzämie. Ich nehme selbst ungefähr einmal die Woche eine Dosis von 50.000 Einheiten. Im Gegensatz zu wasserlöslichen Vitaminen wie z.B. den Vitaminen C und B, die man täglich einnehmen sollte, damit sie im Körper wirken, gehört Vitamin D3 zusammen mit den Vitaminen A, E und K zu den fettlöslichen Vitaminen, die im Körper gespeichert werden. Das ist ein Vorteil, denn Sie müssen Vitamin D3 nicht täglich einnehmen. Von einem gefüllten Speicher können Sie lange zehren.
Nehmen Sie Vitamin D3 immer mit etwas Fett zusammen ein, da es ansonsten nicht gut aufgenommen wird.
Wenn Sie eine Weile Vitamin D3 eingenommen haben, können Sie Ihren Vitamin D3-Spiegel nochmal untersuchen lassen, um zu prüfen, ob Sie wirklich die Werte erreicht haben, die Sie anstreben. Es gibt individuell unterschiedliche Faktoren, die beeinflussen, wie viel Vitamin D3 man aufnimmt und auch wieder verliert. Manche Menschen nehmen schlechter Vitamin D3 auf, andere verwerten es ausgezeichnet. Eine Kontrolle stellt sicher, dass Sie wirklich genug Vitamin D3 im Körper haben.

Sonnenbaden

Natürlich ist auch Sonnenbaden ein sehr guter Weg, um den Vitamin D3-Spiegel anzuheben, und vielleicht sogar der Beste. Fangen Sie langsam an, morgens oder abends in die Sonne zu gehen. Erst nur wenige Minuten, dann etwas länger. Nach einer Woche

können Sie dann die Mittagssonne nutzen, bei der am meisten Vitamin D3 gebildet wird.
Am besten ist es, der Sonne möglichst viel Haut darzubieten. Nur das Gesicht und die Unterarme zu sonnen reicht nicht für eine ausreichende Vitamin D3-Bildung aus. Sich jede Woche drei bis vier mal 15 bis 20 Minuten in die Mittagssonne zu legen genügt meist, um im Sommer die Vitamin D3-Speicher gut aufzufüllen. Wenn Ihre Haut immer mehr gebräunt ist, können Sie auch länger ohne Schaden in der Sonne bleiben. An einem Tag mit intensivem Sonnenbaden bilden Sie ungefähr 20.000 Einheiten Vitamin D3. Die Abendsonne alleine ist nicht geeignet, die Sonneneinstrahlung ist dafür zu schwach!
Wenn man also dem Sonnenbaden nicht abgeneigt ist, kann man im Sommer auf die Vitamin D3-Substitution verzichten. Im Herbst sinkt der Vitamin D3-Spiegel wieder kontinuierlich und Sie sollten dann wieder auf Vitamin D3-Präparate zurück greifen. Übrigens können Sie durch das Sonnenbaden niemals zu viel Vitamin D3 bilden; ab einem hohen Wert bildet Ihre Haut automatisch weniger Vitamin D3.

Die Bedeutung von Calcium, Vitamin K2 und Magnesium

Über Calcium, das sehr wichtig für die Vitamin-D3-Versorgung ist, haben wir schon gesprochen. Bei normaler Ernährung weisen Menschen in der Regel keinen Mangel auf. Wenn Sie Sorge haben, dass Sie zu wenig Calcium zu sich nehmen, können Sie es auch zusätzlich in Tablettenform zu sich nehmen. Wenn Sie ansonsten jeden Tag Gemüse und Obst zu sich nehmen, ist dies in der Regel unnötig.

Ganz anders sieht es hier mit Magnesium aus. Durch die Vitamin D3-Therapie verbraucht der Körper mehr Magnesium. Das ist besonders kritisch, da die meisten Menschen sowieso schon einen bedeutenden Magnesium-Mangel haben. Wenn Sie Vitamin D3 zuführen, ist es unbedingt nötig, dass Sie auch Ihre Magnesiumspeicher wieder auffüllen. Wie Sie das machen und was bei Magnesium zu beachten ist, führe ich in diesem Buch weiter hinten ausführlich aus.

Ein weiterer Stoff, der gerne vergessen wird, aber sehr wichtig ist, ist das eher unbekannte Vitamin K2. Vitamin K2 wird im Darm von Bakterien produziert. Da viele Menschen eine ungesunde Darmflora und Darmprobleme haben, ist diese Synthese oft gestört. Daher haben viele Menschen einen Vitamin K2-Mangel. Vitamin K1-Mangel hingegen ist relativ selten.
Vitamin D3 steuert die Calciumaufnahme und die Synthese mehrerer wichtiger Proteine. Dabei ist es zwingend auf Vitamin K2 angewiesen, da es bewirkt, dass das aufgenommene Calcium gut verwertet wird und außerdem dafür sorgt, dass wichtige Proteine aktiviert werden. Ohne Vitamin K2 bleiben diese Proteine inaktiv und lagern sich als schädliche Verkalkungen im Körper ab. Diese schädigen mit der Zeit Gefäße und Organe und Nierensteine, Arteriosklerose und vielerlei Krankheiten bis hin zum Herzinfarkt können die verheerende Folge sein.
Bei steigendem Vitamin D3-Spiegel kommt es zu einem zusätzlichen Vitamin K2-Mangel, da viel Vitamin K2 bei der Aktivierung benötigt wird und dann nicht mehr für andere Prozesse im Körper zur Verfügung steht.
Es ist also absolut notwendig, zusätzlich zu Vitamin D3 auch Vitamin K2 einzunehmen. Die bei weitem beste Form ist hier das Vitamin K2 MK7, da dieses die höchste Halbwertzeit hat und sich so ein genügend hoher Wert im Blut bildet. Vitamin K2 MK7

wird aus dem japanischen Natto gewonnen und ist etwas teurer als andere Formen von K2. Aber es ist auch vielfach wirksamer. Vitamin K2 MK4 zum Beispiel hat nur eine Halbwertzeit von einer Stunde im Körper. Vitamin K2 MK7 besitzt eine Halbwertzeit von 72 Stunden.
Ernährungsexperten empfehlen deswegen, nur diese Form einzunehmen. Täglich werden 120 bis 200 Mikrogramm Vitamin K2 empfohlen, damit es seine Wirkung entfaltet.
In unserer normalen Ernährung findet sich nur wenig Vitamin K2. Am allermeisten ist in Natto (fermentierte Sojabohnen) enthalten. Weitere Lebensmittel mit Vitamin K2: Innereien, Fleisch, Eidotter und bestimmten Käsesorten wie der Schweizer Emmentaler.

Erfahrungsberichte

Müdigkeit und Erschöpfung nach wenigen Tagen einfach weg!

„Als ich das Vitamin D3 ein paar Tage eingenommen hatte, hatte ich das Gefühl, in mir geht ein Licht auf... Ich hatte so ein Verlangen nach dem Vit. D3, fast als wäre ich süchtig... Dies verschwand aber dann nach ungefähr einer Woche, als ich wieder im Normbereich war.
Grund der Einnahme war: Müdigkeit, Erschöpfung, depressive Verstimmung, Augenringe, Schlafstörungen. All die Symptome erfuhren deutliche Besserung, als mein Spiegel wieder in Ordnung war... Mich sprachen sogar Bekannte an, was ich gemacht hätte, weil ich frischer aussah und meine Augenringe viel besser wurden.“

Margit, 42 Jahre

Depressionen und Rückenschmerzen vergehen

„In den letzten 15 Jahren habe ich eine wahre Odyssee an Leiden hinter mich gebracht. Ich wurde immer müder und schlapper und hatte zunehmend Konzentrationsprobleme. Zusätzlich noch jahrelange Rückenschmerzen, die manchmal so stark waren, dass ich nicht mehr arbeiten gehen konnte. Das Schlimmste waren allerdings die Depressionen, gepaart mit innerer Unruhe und Schlafstörungen. Zum Schluss konnte ich kaum mehr ins Büro, aber nicht wegen des Rückens, sondern weil ich mich wie eine Hundertjährige fühlte. Ich bekam es vor lauter Antriebslosigkeit kaum hin, meine Wohnung zu saugen und einzukaufen. Mit der Vitamin D-Therapie ist das alles Schnee von gestern. Es ist unglaublich. Nach wenigen Tagen hochdosiertem Vitamin D wurde meine Stimmung besser, meine Nervosität und Antriebslosigkeit verschwanden, nach einigen Wochen auch die Rückenschmerzen, und nach einem Jahr kann ich sagen, dass sogar mein Heuschnupfen besser geworden ist. Es ist unglaublich, so gut habe ich mich in den letzten 20 Jahren nicht mehr gefühlt. Meiner Meinung nach müsste jeder Hausarzt und Internist den Vitamin-D-Spiegel testen.“

Sarah, 55 Jahre

Bessere Stimmung und keine Gelenkschmerzen mehr

Gerold, 40 Jahre alt, vertrug Sonnenlicht nicht, kleidete sich auch im Hochsommer stets mit langen Hemden und Hosen und vermied Sonneneinstrahlung grundsätzlich. Durch eine Freundin wurde er auf das Thema Vitamin D3-Mangel aufmerksam. Er nahm Vitamin D3 eine Woche hochdosiert zu sich und sagte daraufhin, dass er sich weniger schwach und antriebslos fühlen würde und seine generelle Stimmung gestiegen sei. Mehrere Monate später berichtete er, nur noch selten an starken Kopfschmerzen zu leiden und

keine Gelenkschmerzen mehr zu haben. Seine Sonnenaversion löste sich langsam. Er hat das deutliche Gefühl, dass Vitamin D3 ihm rundum gut tut und möchte darauf nicht mehr verzichten.

Migräne, Fußpilz und Ekzeme verschwinden

„Nachdem wir vor mehr als einem Jahr unseren Vitamin D-Spiegel auf einen guten Normwert von 69 ng/ml beziehungsweise 58 ng/ml bei meiner Frau (gemessen vor sechs Monaten) gebracht hatten, stellten wir folgende Veränderungen fest:

Bei mir:
- meine Migräne mit Aura, die ich ungefähr alle zwei Monate hatte und währenddessen ich fast komplett blind war, hat sich zwei Monate nach der Einnahme endgültig verabschiedet (Ärzte und Heilpraktiker konnten mir dabei nicht helfen)
- erholsamerer Schlaf; ich stehe auch deutlich besser morgens auf
- insgesamt eine stark verbesserte Stimmung,
- einmal nur eine kurze Erkältung von ca. zwei Tagen (was ich noch nie hatte! Wenn ich eine Erkältung bekam, dann dauerte es mindestens 10 Tage, bis ich wieder fit war)
- mein Fußpilz ging innerhalb von drei Wochen einfach weg

Bei meiner Frau:
- allgemein subjektiv gesteigertes Wohlbefinden
- Ekzeme, die sie seit Jahren hatte, sind gleich zu Beginn innerhalb kürzester Zeit verschwunden
- keine Erkältungen oder sonstigen Krankheiten mehr seit rund einem Jahr
- erholsamerer Schlaf

Es ist mir wirklich ein Rätsel, warum eine so effektive und kostengünstige Therapie nicht routinemäßig angewandt wird. Wir empfehlen das Vitamin D jetzt all unseren Freunden und bekommen nur gute Rückmeldungen. Sie sind ebenfalls begeistert.“

Laurenz, 47 Jahre

Polyarthritis und Asthma bessern sich massiv

„Drei Jahre litt ich an chronischer Polyarthritis. Nachdem mein Rheumatologe feststellte, dass mein Vitamin D3-Spiegel viel zu niedrig ist, begann ich, Vitamin D hochdosiert zu nehmen. Die ersten Tage brachte schon einen Fortschritt: ich war munterer und fitter, meine Antriebsschwäche und depressiven Verstimmungen waren weg. Nach nochmal zwei Wochen kein Kopfweh mehr, keine Schulterschmerzen und Wadenkrämpfe mehr. Nach nochmal einem Monat: mein Asthma ist komplett weg. Jetzt nach mehreren Monaten hat sich auch die chronische Polyarthritis zurück gebildet, ich brauche kein Medikament mehr. Ich fühle mich so gut wie schon lange nicht! Ich empfehle Vitamin D allen, die mir über den Weg laufen!“

Kirsten, 51 Jahre

Rheumatoide Arthritis wird schnell besser

Maria nahm nach ärztlicher Empfehlung 2000 Einheiten Vitamin D täglich. Nach einigen Monaten ließ sie ihren Vit D – Wert messen. Er lag bei ca 20, also nicht dramatisch zu wenig, aber doch nicht ausreichend. Danach nahm sie zwei Wochen lang jeden Tag 20.000 Einheiten und berichtete, dass ihre leichte rheumatoide Arthritis nach wenigen Tagen verschwunden sei.

Evelyne Laye

Die 10 besten Nahrungsergänzungsmittel

Vorbeugen und Heilen mit den Power Nährstoffen Vitamin D3, MSM, OPC, Coenzym Q10, 5-HTP, Alpha-Liponsäure und anderen

174 Seiten, kart.
erscheint 2021

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de