

Jeff T. Bowles
Hochdosiert



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Vitamin D₃ entpuppt sich in neueren Studien als wahrer Alleskönner, wenn es um das Wohl des menschlichen Organismus geht: Eine ausreichende Zufuhr dieses Hormons gilt als wichtiger Faktor bei der Vorbeugung von Krankheiten wie Depression, Osteoporose, Asthma oder Krebs. Genau hier setzte Jeff T. Bowles' Selbstversuch an: Mit Hilfe immens hoher Dosen Vitamin D₃ (bis zu 100 000 IE/Tag gegen die konservativ ärztlich empfohlene Menge von 1000 IE/Tag) gelang es ihm, seine chronischen Leiden dauerhaft und erfolgreich zu heilen.

Autor

Jeff T. Bowles studierte an der University of Illinois und der Northwestern University Wirtschaftswissenschaften, ehe er sich autodidaktisch in jahrzehntelanger Forschung dem Feld der Biochemie und Evolution, hier insbesondere dem menschlichen Alterungsprozess, zuwandte. Seine Aufsätze wurden in renommierten Fachzeitschriften publiziert. Seit 2010 sind vom Autor eine Reihe von E-Books erschienen, in denen er das Phänomen der Heilung und des Alterns aus der evolutionären Perspektive betrachtet und eine große Bandbreite neuer effektiver Methoden zur Linderung chronischer oder altersbedingter Krankheiten wie etwa multiple Sklerose, Asthma, Alzheimer oder ALS vorstellt.

Jeff T. Bowles

Hochdosiert

Die wundersamen Auswirkungen
extrem hoher Dosen von Vitamin D₃,
dem Sonnenscheinhoromon

Mein 1 Jahr dauerndes Experiment
mit 100 000 IE/Tag

GOLDMANN

Das Buch erschien erstmals 2013 unter dem Titel »*The Miraculous Results of Extremely High Doses of the Sunshine Hormone Vitamin D₃. My Experiment with Huge Doses of D₃ from 25,000 to 50,000 to 100,000 IU a Day over a 1 Year Period*« bei CreateSpace Independent Publishing Platform.

Der Goldmann Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2017

© 2016 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2013 der deutschsprachigen Erstausgabe Mobiwell Verlag, Immenstadt

© 2013 Jeff T. Bowles

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic

fm · Herstellung: cb

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22205-6

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

| | |
|--|----|
| Worum es in diesem Buch geht | 7 |
| Der Inhalt in aller Kürze | 10 |
| Die Geschichte von Vitamin D₃ | 19 |
| Die Bedeutung von Vitamin K ₂ (nicht K ₁) | 24 |
| Megadosierung | 30 |
| Mein »gefährliches« Experiment | 34 |
| Erstaunliche Ergebnisse | 36 |
| Altern und Vitamin D ₃ | 53 |
| Meine Methusalem-Ratte | 54 |
| Eine alternative/logische Erklärung für das Altern | 56 |
| Das Alzheimer-Rätsel – gelöst? | 59 |
| Die Gefahren des Vitamin-D ₃ -Mangels | 61 |
| Jeder kann in einem Monat oder weniger jede Krankheit heilen! | 73 |
| Billige Blutuntersuchungen in den USA | 79 |
| Weitere Erkenntnisse aus meinem Selbstversuch | 80 |
| Die Verbindung zwischen D ₃ und dem Schilddrüsenhormon | 83 |
| D₃-Mangel – die US-Regierung ist ahnungslos! | 87 |

| | |
|--|-----|
| Was mein lebenslanger Vitamin-D₃-Mangel alles angerichtet hat | 90 |
| Eine interessante Anmerkung | 99 |
| Wie man seinen Vitamin-D ₃ -Spiegel selbst testet | 100 |
| | |
| Warum Sonnenlicht allein nicht genügt | 102 |
| Wie man die richtige Dosis festlegt | 103 |
| | |
| Vitamin-D₃-Mangel und Krebs | 106 |
| Autophagie | 106 |
| | |
| Neue Erkenntnisse zur Theorie vom »Menschlichen-Winterschlaf-Syndrom« | 108 |
| Diabetes | 108 |
| | |
| Neue Informationen, auf die ich nach der ersten Fassung dieses Buches gestoßen bin | 114 |
| Die Unterschiede zwischen Vitamin K ₁ und Vitamin K ₂ | 115 |
| Adipositas | 118 |
| Qualitätsunterschiede bei Vitamin K ₂ ? | 118 |
| Noch ein Geheimnis gelüftet! | 124 |
| Langlebigkeit und Vitamin D ₃ | 125 |
| Vitamin D und Magnesium | 127 |
| | |
| Erfahrungsberichte von Lesern, die hochdosiertes Vitamin D₃ ingenommen haben | 128 |
| | |
| Index | 155 |

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 20 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. So viel zu meinen Referenzen ... doch wovon handelt nun das Buch, das Sie in Händen halten?

Irgendwann wurde mir klar, dass 4000 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 50-fachen davon. Nach etwa vier Monaten steigerte ich die Dosis auf 50 000 IE (das 125-fache der angeblich »sicheren« Dosis) und später dann auf 100 000 IE (250 mal so viel wie empfohlen).

1 IE steht für »Internationale Einheiten«.

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. 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, widersetzte 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 D₃ 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 vermei-

den 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-D₃-Therapie mit extrem hohen Dosierungen vermeidbar oder heilbar zu sein.

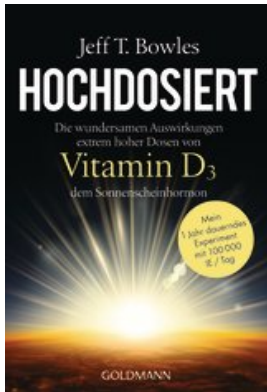
Im Folgenden werde ich die wichtigsten Fakten und Ideen zu dem darlegen, was ich als »Menschliches-Winterschlaf-Syndrom« bezeichne. Die Hauptursache dafür ist, dass der Körper nicht genug Sonne bekommt und sich daher so verhält, als müsse er sich auf den Winter vorbereiten.

Tatsache 1:

Vitamin D₃ 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,



Jeff T. Bowles

Hochdosiert

Die wundersamen Auswirkungen extrem hoher Dosen von Vitamin D3, dem Sonnenscheinhormon
Mein 1 Jahr dauerndes Experiment mit 100000 IE/Tag

Taschenbuch, Broschur, 160 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-22205-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2017

Die wirksame Substanz gegen Depression, Asthma und Krebs.

Vitamin-D-Mangel gehört für die Menschen in unseren Breiten zu den gravierendsten Gesundheitsgefahren – insbesondere während der dunklen Wintermonate sind wir unterversorgt, weshalb viele das „Sonnenschein“-Hormon substituieren. Dabei entpuppt sich Vitamin D in neueren Studien als wahrer Alleskönner für unseren Organismus: Eine ausreichende Einnahme gilt mittlerweile als wichtiger Faktor, wenn es um die Vorbeugung von Krankheiten wie Depression, Asthma oder Krebs geht. Genau hier setzt Jeff T. Bowles' ungewöhnlicher Selbstversuch an: Mithilfe immens hoher Dosen Vitamin D³ (bis zu 100.000 IE/Tag; ärztlich empfohlene Menge = 1.000 IE/Tag) gelang es ihm, seine chronischen Leiden zu heilen. Mit seinem Erfahrungsbericht gibt er detailliert Auskunft über den Verlauf des Experiments und – gespickt mit einer Fülle von Fakten – dem Leser eine wertvolle Anleitung an die Hand, es selbst auszuprobieren.



[Der Titel im Katalog](#)