

Vitamin D₃

hochdosiert

Für Jochen, meine Liebe

1. Auflage Dezember 2022

Copyright © 2022 bei
Kopp Verlag, Bertha-Benz-Straße 10, D-72108 Rottenburg

Alle Rechte vorbehalten.

Auf die Vollständigkeit und Genauigkeit der im vorliegenden Buch enthaltenen Informationen wurde höchste Sorgfalt gelegt. Weder der Verlag noch der Autor haben jedoch die Absicht, dem einzelnen Leser professionelle Ratschläge oder Dienstleistungen anzubieten. Weder der Autor noch der Verlag können für Schäden oder Einbußen haftbar oder verantwortlich gemacht werden, die durch Informationen oder Vorschläge in der vorliegenden Publikation entstanden sein sollen.

Lektorat: Swantje Christow
Umschlaggestaltung, Satz und Layout:
Karas Grafik, Wien

ISBN: 978-3-86445-908-5

Gerne senden wir Ihnen unser Verlagsverzeichnis.

Kopp Verlag
Bertha-Benz-Straße 10
D-72108 Rottenburg
E-Mail: info@kopp-verlag.de
Tel.: (0 74 72) 98 06–10
Fax: (0 74 72) 98 06–11

Unser Buchprogramm finden Sie auch im Internet unter:
www.kopp-verlag.de

Brigitte Hamann



Vitamin D₃

hochdosiert

Neueste Erkenntnisse über die Dosierung
und die fünf wichtigsten Co-Faktoren

KOPP



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	12
------------------	----

Wie Jeff T. Bowles

die wissenschaftliche Welt auf den Kopf stellte	14
---	----

Vitamin D₃:

das wundersame Vitamin-Hormon	18
-------------------------------------	----

Warum Vitamin D kein Vitamin ist, und wie aus einem Prohormon ein Hormon wird	21
--	----

Die Vitamin-D-Gruppe	25
----------------------------	----

Vitamin D ist ein Sammelbegriff für mehrere fettlösliche Verbindungen	27
--	----

Warum die Sonne meist nicht genügt	29
--	----

Die Hautfarbe beeinflusst die Bildung von Vitamin D ₃	30
--	----

Wie wird Vitamin D ₃ gebildet?	32
---	----

Breitengrade und Erkrankungen: Der Beweis, dass ein Vitamin-D ₃ -Mangel die Hauptursache ist	33
--	----

Vitamin D ₃ im Überblick	35
---	----

Vitamin D ₃ wirkt auf eine Vielzahl unterschiedlichster Gene	35
---	----

Vitamin D ₃ , Knochen und Osteoporose	37
--	----

Vitamin D ₃ : entscheidend für das Immunsystem	39
---	----

Vitamin D ₃ : wirksam gegen Covid-19?	41
--	----

Vitamin D ₃ : Hilfe bei Krebs	44
--	----

Behandlung von Multipler Sklerose mit hochdosiertem Vitamin D ₃ : Dr. Coimbras Erfolge	45
--	----

Vitamin D ₃ und Erkrankungen	46
---	----

Dosierung: Wie ein Rechenfehler zu falschen Empfehlungen führte	47
--	----

Die optimale Vitamin-D3-Zufuhr 49
Darf's ein bisschen mehr sein? 51
Kann Vitamin D3 toxisch sein? 53
Symptome eines Vitamin-D3-Mangels 54
Lebensmittel, die Vitamin D enthalten 55

Die Co-Faktoren von Vitamin D3 56

Was sind Co-Faktoren? 58

Co-Faktor Nr. 1:

Vitamin K2 60

Vitamin K2 im Überblick 62
Was ist Vitamin K2? 63
Vitamin K2 aus Milch und Fleisch von Weidetieren:
Warum Bio vorzuziehen ist 65
Wie Vitamin K2 und Vitamin D3 zusammenwirken
und welche Rolle Magnesium dabei spielt 66
Das Zusammenspiel von Osteocalcin,
Osteoklasten und Osteoblasten 69
Vitamin-K2-Mangel:
Hyperkalzämie als mögliche Folge 70
Ein sensibles Gleichgewicht:
die Calciummenge im Blut 72
Parathormon und Calcitonin 73
Gesunde Zähne brauchen Vitamin K2 74
Vitamin K2 schützt das Gehirn 76
Vorbeugung und Hilfe bei Krebs:
Vitamin K2, das »fehlende Bindeglied« 78
Vitamin K2, Diabetes und die Bauchspeicheldrüse 79
Hilfe bei Multipler Sklerose (MS) 80
Migräne: Versteifung der Arterien zurückbilden 80
Schön mit Vitamin K2 81

Überblick über Studienergebnisse zu Vitamin K2	82
Vitamin K2 im Alter	83
Symptome eines Vitamin-K2-Mangel	83
Dosierung von Vitamin K2	84
Lebensmittel, die Vitamin K2 enthalten	85

Co-Faktor Nr. 2:

Magnesium	86
Magnesium im Überblick	88
Magnesium entzündet das Licht des Lebens	89
Ein unzertrennliches Paar:	
Magnesium aktiviert Vitamin D	90
Zwei physiologische Schwergewichte	93
Vitamin D3 und Calcitonin für Knochen und Zähne:	
Magnesium ist der Schlüssel	94
Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall:	
Magnesium schützt Herz und Blutgefäße	95
Magnesium senkt den Blutdruck	98
Magnesiummangel: Blutwerte täuschen	98
Symptome eines Magnesiummangels	99
Dosierung von Magnesium	101
Lebensmittel, die Magnesium enthalten	103

Co-Faktor Nr. 3:

Zink	104
Zink im Überblick	106
Vielseitiges Zink	107
Zink und Vitamin D3: ziemlich beste Freunde	109
Zink ist ein wichtiger Baustein im Immunsystem und bekämpft Entzündungen	110
Zink, Immunität und Krankheiten bei älteren Menschen	111
Zink, Insulin und Diabetes mellitus Typ 1 und 2	112

Zink, Cholesterin und Fettstoffwechsel	113
Zink für das Herz-Kreislauf-System	114
Leaky Gut: Zink hält die Darmbarriere gesund	115
Zink kann Krebs vorbeugen und ein Fortschreiten verhindern	116
Weitere wichtige Wirkungen von Zink	117
Symptome eines Zinkmangels	119
Lebensmittel, die Zink enthalten	119
Dosierung von Zink	121

Co-Faktor Nr. 4:

Vitamin A und Beta-Carotin	122
Vitamin A im Überblick	124
Was ist Vitamin A (Retinol)?	125
Vitamin D3 braucht Vitamin A, aber die richtige Menge muss es sein	126
Vitamin A für gesunde Augen und gute Nachtsicht	128
Vitamin A im Immunsystem	130
Vitamin A für Knochen und Zähne	131
Symptome eines Vitamin-A-Mangels	132
Dosierung von Vitamin A	133
Folgen einer Überdosierung von Vitamin A	135
Lebensmittel, die Vitamin A enthalten	136
Beta-Carotin im Überblick	137
Was ist Beta-Carotin (Provitamin A)?	138
Beta-Carotin optimal aufnehmen	139
Wie viel Beta-Carotin wird in Vitamin A umgewandelt?	140
Die genetische Anlage beeinflusst die Umwandlungsrate	141
Beta-Carotin reduziert oxidativen Stress	142
Beta-Carotin für die Gesundheit von Herz, Augen und Gehirn sowie gegen Krebs, Entzündungen und Sonnenbrand	143
Dosierung von Beta-Carotin	144
Lebensmittel, die Beta-Carotin enthalten	147

Co-Faktor Nr. 5:

Bor 148

Bor im Überblick 150

Beeindruckendes Bor 151

Wie ein Pflanzenforscher sich von Arthritis heilte 153

Bor hemmt Entzündungen und heilt verschiedene Formen
von Arthrose und Arthritis 154

Bor im Knochenstoffwechsel:

Osteoporose vorbeugen und heilen 157

Bor steigert die Magnesiumaufnahme in den Knochen 159

Hormonregulation: Bor, Fruchtbarkeit und Sexualleben 160

Bor – ein wichtiger Baustein für das Gehirn 162

Bor – hilfreich bei Krebserkrankungen 164

Immunsystem im Gleichgewicht:

Bor hemmt Entzündungen 166

Bor beugt Vitamin-D3-Mangel vor und steigert die Aufnahme 168

Mehr über Bor 169

Symptome eines Bormangels 169

Lebensmittel, die Bor enthalten 170

Dosierung von Bor 171

Die hilfreichen Wirkungen von Bor bei Covid-19 172

Ausblick 175

Anhang 177

Bibliografie 177

Anmerkungen 178

Bildnachweis 191

Die Autorin 192

Einleitung

*»Ich hoffe, wenn du erwachsen bist,
wird all das Allgemeinwissen sein.«*

Dr. Kate Rhéaume-Bleue, Widmung für ihren Sohn Sterling in
Vitamin K2 und das Calcium-Paradoxon



Der menschliche Körper ist kein statisches Gebilde, sondern ein Netz aus unaufhörlich ablaufenden Wechselwirkungen. Körper, Geist und Seele sind untrennbar verbunden, alle Nährstoffe und Vorgänge greifen ineinander und wirken zusammen. Die Einsicht in die Verwobenheit aller Dinge, vom Kleinsten bis zum Größten, schenkt uns einen neuen Blick auf Mensch, Tier und Pflanzenwelt und erweitert unsere Vorstellungen über Medizin und Heilung. Die neue Medizin ist in Wahrheit alt und neu, denn vieles wurde schon in früheren Zeiten praktiziert. Während diese naturgemäße Medizin dabei ist, sich zu etablieren, werden ihre Methoden und Vertreter angegriffen und in Misskredit gebracht. Aber wie alles Lebendige können natürliche Heilung und Gesundheit nicht zerstört werden, sie finden ihren Weg in die Öffentlichkeit. Die in diesem Buch beschriebenen sechs Nährstoffe und ihre besonderen Verbindungen untereinander zeigen konkret und praktisch, was möglich ist, wenn wir diese Zusammenhänge sorgfältig in unsere tägliche Gesundheitsvorsorge oder eine Behandlung einbeziehen.

Ich wünsche Ihnen viel Gesundheit, Erfolg und alles Gute auf Ihrem Weg.

Brigitte Hamann



VITAMIN
D

Wie Jeff T. Bowles
die wissenschaftliche
Welt auf den
Kopf stellte

Er war der Erste, der hochdosiertes Vitamin D₃ an sich selbst erforschte: Jeff T. Bowles, der unerschrockene Pionier auf dem Gebiet der Vitamin-D₃-Forschung. Denn forschen und darüber schreiben ist eines, Entdeckungen und Hypothesen an sich selbst ausprobieren etwas ganz anderes. Als im Februar 2017 sein Buch *Hochdosiert: Die wundersamen Auswirkungen extrem hoher Dosen von Vitamin D₃, dem Sonnenschein hormon* erschien, wurde es über Nacht zum Bestseller. Bowles beschrieb darin seinen ungewöhnlichen Selbstversuch mit Dosen, bei denen die Mehrzahl der Ärzteschaft die Hände über dem Kopf zusammenschlug: »Wollen Sie die Patienten umbringen?«, denn die offiziell empfohlene Dosierung ist 1000 IE/Tag. Doch Bowles wies in seinem detaillierten Bericht nach, dass er seine chronischen Leiden mit dieser hohen Dosis heilen konnte. In der medizinischen Fachwelt trat er einen Sturm der

Empörung los – was ihn jedoch dazu inspirierte, seine Aussagen in weiteren Experimenten zu untersuchen. In diesen fand er heraus, warum er von der Mehrzahl seiner Leser zwar positive Rückmeldungen erhielt, es aber auch mehr oder weniger schlechte Erfahrungen mit den hohen Dosen gab. Wie gut Vitamin D₃ in unserem Körper funktioniert, hängt davon ab, wie viel von den in diesem Buch beschriebenen Co-Faktoren



im Körper vorhanden ist. Wenn ein größerer oder großer Mangel besteht, können ernst zu nehmende Komplikationen auftreten. Bowles durchforstete die wissenschaftliche Literatur und nutzte die zusätzlichen Erkenntnisse für sich selbst. Dazu verfasste er ein weiteres Buch: *Hochdosiertes Vitamin D₃: Wundermittel oder Gift?*

Meine Würdigung gilt auch Kate Rhéaume-Bleue, die in ihrem Buch *Vitamin K₂ und das Calcium-Paradoxon – Ein kaum bekanntes Vitamin als Lebensretter* schon vor einigen Jahren wichtige Ein-sichten über Vitamin K₂, seine Bedeutung für die Wirkung von Vitamin D₃ und über das Zusammenspiel von Vitamin K₂, D₃ und A vermittelte. Dieses Buch ist eine Zusammenfassung der wunderbaren und komplexen Wechselwirkungen zwischen sechs Wirkstoffen, die sich gegenseitig bedingen und vervollständigen.

