

# Jeff T. Bowles

## Hochdosiert Vitamin D3

Leseprobe

[Hochdosiert Vitamin D3](#)

von [Jeff T. Bowles](#)

Herausgeber: MobiWell Verlag



<http://www.unimedica.de/b16498>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Mein „gefährliches“ Experiment

Also gut - das mit der Geschichte des Vitamins D und seinen angeblichen „Gefahren“ haben wir jetzt abgehandelt; wenden wir uns also endlich dem Thema zu, über das Sie wirklich etwas erfahren wollten: Was war denn nun so 'wunderbar an meinem Selbstversuch mit extrem hochdosiertem Vitamin D ? Die folgenden paar Zeilen sollen Sie gleich motivieren, auch den Rest dieses Buches zu „verschlingen“.

Als ich dies schreibe, bin ich 51 Jahre alt. Etwa ab meinem 27 Lebensjahr sammelten sich bei mir Verletzungen und andere Wehwehchen an, die nie heilen oder ganz weggehen wollen. Das alles waren keine schlimmen Beschwerden, aber eben diese ärgerlichen Dinge, die von den Ärzten nie richtig ernstgenommen und behandelt werden (weil sie vielleicht auch gar nicht wissen, was man dagegen tun soll), obwohl man sie eigentlich gern los wäre. Mit 27 war mir natürlich noch nicht klar, dass diese lästigen gesundheitlichen Probleme, die ich da anhäufte und später noch weiter anhäufen würde, wahrscheinlich alle miteinander zusammenhängen. (Später werde ich Ihnen dann übrigens noch von all den anderen damit in Zusammenhang stehenden Problemen berichten, die ich bereits im Kindesalter hatte — zum Beispiel Asthma, Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und Sklerodermie. Auch von den gesundheitlichen Problemen meiner Mutter - wie rheumatoide Arthritis, Depression, Krampfadern, chronisches Erschöpfungssyndrom, Knieprothese und Fehlgeburten —, die wahrscheinlich auch allesamt durch einen Vitamin-D<sub>3</sub>-Mangel verursacht oder zumindest begünstigt wurden, wird später noch die Rede sein.)

Wenn das alles noch nicht Ihre Aufmerksamkeit geweckt hat, interessieren Sie sich vielleicht für die Möglichkeit, einer Unmenge von Erkrankungen *vorzubeugen*: Fettleibigkeit, Morbus Crohn, Reizdarmsyndrom,

Colitis ulcerosa, Diabetes 1 und 2, Schuppenflechte, Hautschuppen, Arthritis, Autismus (und höchstwahrscheinlich auch ADHS sowie Aufmerksamkeitsdefizitstörung), multiple Sklerose, Amyotrophe Lateralsklerose (ALS), viele Krebsarten (darunter auch Leukämie), Herzerkrankungen, Herzversagen, hypertrophe Kardiomyopathie, Schlaganfälle, Bronchitis, Tuberkulose und andere Lungenprobleme, Schizophrenie bei Kindern (die sich später zu der bei Erwachsenen verbreiteten Form weiterentwickelt), chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) und die damit einhergehende Bronchitis beziehungsweise das zentrilobuläre Emphysem, Herpes Zoster, Lupus und alle anderen Autoimmunerkrankungen, Erkältung, Alkoholismus, Magengeschwüre, Gastritis, wahrscheinlich auch Akne, Schwangerschaftskomplikationen, Allergien, Karies bei Kindern und Erwachsenen und viele mehr - zum Beispiel auch der Fersensporn oder die Osteopenie, die Knochen nicht mehr zusammenheilen lässt. Auch wenn Sie meine Erlebnisse also nicht besonders interessieren, werden Sie im Folgenden sehr viel Interessantes entdecken. Und wenn Sie dieses schmale Bändchen fertiggelesen haben, sollten auch Sie davon überzeugt sein, dass fast alle der häufigsten Krankheiten der Menschheit nicht etwa durch angeborene genetische Mutationen verursacht werden oder auf die verbreitetsten Folgen des Alterns zurückzuführen sind, sondern dass durchweg ein zu geringer Vitamin-D<sub>3</sub>-Spiegel hinter ihnen steckt.

## Erstaunliche Ergebnisse

Schluss jetzt mit der Theorie - wahrscheinlich wollten Sie schon längst Fakten sehen. Lesen Sie also weiter; Sie werden hoffentlich genauso verblüfft sein, wie ich es bis heute bin!

Im College hatte ich sehr erfolgreich Fußball und Rugby gespielt -zwei Sportarten, bei denen mein rechter Fuß häufig belastet wurde. Später, mit 28 Jahren, lernte ich Thaiboxen. Dabei muss man sehr oft mit seinem rechten Fuß zutreten. Im selben Alter begann dann auch mein Hüftleiden, ich litt an einer „schnappenden Hüfte“. Von dem dazugehörigen Krankheitsbild hatte ich noch nie etwas gehört und war der Ansicht, dass es ziemlich selten sein müsste. Heute glaube ich, dass man es wahrscheinlich nur deshalb für so „selten“ hält, weil die Mediziner keine funktionierende Behandlungsmethode dafür auf Lager haben. Bei ehemaligen Sportlern kommt die schnappende Hüfte sehr häufig vor; viele Menschen leiden darunter. Als ich in meinem Wohnort darüber zu reden begann, gestanden mir viele Leute, dass sie das Problem aus eigener Erfahrung kennen würden. Es ist meist auf sportliche Aktivitäten zurückzuführen, und man kann wirklich etwas dagegen tun. Wenn die Ärzteschaft diese Erkrankung mit einer Tablette oder einer einfachen Operation bekämpfen könnte, wäre diese Behandlungsmethode garantiert so bekannt wie Viagra ...

Ich versuchte mich selbst zu behandeln - mit Tiefenmassage, chiropraktischen Verfahren, Akupunktur und so weiter. Aber das alles half nicht, und als ich meinen 40. Geburtstag hinter mir hatte, wurde es schlimmer: Meine Hüfte begann zu schmerzen, sobald ich mehr als einen Häuserblock weit zu Fuß gegangen war. Etwa 19 Jahre lang hatte ich keine Schmerzen verspürt, sondern nur ein deutlich vernehmbares dumpfes Geräusch gehört, wenn ich meine Beine wie Flügel weit auseinanderspreizte. Erst als ich ungefähr 47 Jahre alt war, begann ich unter extrem starken Krämpfen zu leiden und musste Dehnungsübungen machen, weil ich sonst vor lauter Schmerzen nicht mehr hätte gehen können. Irgendwann beschloss ich, ernst zu machen und etwas dagegen zu unternehmen. Also informierte

ich mich bei diversen Quellen und fand heraus, dass die Mediziner eine Operation empfahlen, mit der sie den Tractus iliotibialis — einen Sehnenstrang, der ihrer Meinung nach in zu geringem Abstand über den Oberschenkelknochen gleitet - zu „entspannen“ versuchen. Leider hasse ich Operationen, und als ich mir die „Erfolgsberichte“ von Patienten ansah, die sich diesem Eingriff unterzogen hatten, stellte ich fest, dass viele von ihnen unzufrieden mit dem Ergebnis waren. Ich probierte also andere Methoden aus ... und da fing ich mit meinem D<sub>3</sub>-Selbstversuch an.

Nach neunmonatiger Einnahme von hochdosiertem D<sub>3</sub> war der Fluch meines Erwachsenenlebens, diese schnappende und später so schmerzende Hüfte, von mir genommen! Was auch immer schuld daran war, hatte sich anscheinend aufgelöst; ich hatte einige Monate lang Hüftschmerzen, während die Heilung von statten ging und dann der Heilungsprozess eintrat; manchmal musste ich ein paar Ibuprofen-Tabletten schlucken, wenn ich den Tag überstehen wollte. Ich glaube, dass dieser Schmerz durch eine Art Auflösungs- und Neuaufbauvorgang verursacht wurde, aber darauf werde ich später noch zurückkommen.

War das alles nur Zufall, wie die bereits erwähnte Medizinstudentin im dritten Jahr mir nahelegte? Lesen Sie bei meinem nächsten gesundheitlichen Problem weiter, wenn Sie das glauben ...

Im Alter von zirka 29 Jahren animierte uns der Ausbilder im Thaibox-Kurs, auf harte Gegenstände mit den Ellbogen einzuschlagen, um letztere dadurch härter und zu gefährlicheren Waffen zu machen. Eine Zeit lang stieß ich also mit meinem linken Ellbogen Löcher durch Trockenbauwände, schlug damit auf Sandsäcke ein und konnte zusehen, wie er langsam größer und knochiger wurde. Das war lange her - doch als ich etwa 35 wurde, hatte sich ein



Jeff T. Bowles

### [Hochdosiert Vitamin D3](#)

Die wundersamen Auswirkungen extrem hoher Dosen von Vitamin D3: das große Geheimnis, das Ihnen die Pharmaindustrie vorenthalten will

140 Seiten, geb.  
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)