

Dr. med. Raimund von Helden

# Gesund in sieben Tagen

Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie

Ein Leitfaden für die Praxis

Hygeia-Verlag

### *Haftungsausschluß*

Dieses Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keine Haftung für die Richtigkeit von Angaben und Empfehlungen sowie für eventuelle Druckfehler. Bei Beschwerden und Erkrankungen ist unbedingt ärztlicher Rat einzuholen.

Bibliografische Informationen sind bei der Deutschen Bibliothek im Internet unter [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

Raimund von Helden: *Gesund in sieben Tagen.  
Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie. Ein Leitfaden für die Praxis.  
Symptome, Nachweis, Abhilfe.*  
Hygeia-Verlag Dresden 2011.

Lektorat: Thomas Klein

Nachdruck verboten!

Alle Rechte vorbehalten, besonders das Recht der Übersetzung in fremde Sprachen, der Kopie und der Aufnahme in Dateien und Datenbanken.

Copyright © Hygeia-Verlag Dresden 2011

ISBN 978-3-939865-12-4

[www.hygeia.de](http://www.hygeia.de)

Niemand wird Krankheiten heilen können,  
der nicht die wirklichen Ursachen kennt.

AURELIUS CORNELIUS CELSUS



# *Inhalt*

Vorwort .....	11
Überraschung nach zwanzig Berufsjahren als Arzt .....	12
Die Symptome des Vitamin-D-Mangels .....	15
Typische Beschwerden bei Vitamin-D-Mangel .....	17
Fallbeispiele .....	28
Normaler, natürlicher und optimaler Vitamin-D-Spiegel .....	59
Die Ermittlung des Vitamin-D-Spiegels .....	63
Die Vitamin-D-Therapie .....	71
Der Vitamin-D-Gehalt der Nahrung .....	96
Richtiges Sonnenbaden mit hohem Vitamin-D-Gewinn	99
Bedenken gegen Vitamin D .....	104
Rasche Besserung der Vegetativen Dystonie durch Vitamin D .....	112
Ergänzende Literatur .....	115
Sachwortverzeichnis .....	116

## *Danksagung*

Mein Dank gilt meiner Ehefrau Maria und unseren drei Kindern für ihre kritische Begleitung des Projektes; Herrn THOMAS KLEIN vom Hygeia-Verlag für seine klaren Konzepte und unermüdliche fachkundige Betreuung; meinem Praxiskollegen Dr. STEPHAN MÖNNINGHOFF für seine kollegiale Begleitung; Professor ARMIN ZITTERMANN (Bad Oeynhausen) für seine freundschaftliche Beratung; Professor JÖRG REICHRATH (Homburg, Saar) für seine herzliche Aufnahme; Professor JÖRG SPITZ (Schlangenbad) für seine Impulse; Dr. WILLIAM B. GRANT (San Francisco, USA) für seine klaren Antworten auf meine vielen Fragen; Professor MICHAEL F. HOLICK (Boston, USA) für seine fachlichen Anregungen; Professor REINHOLD VIETH (Toronto, Kanada) für seine klärenden Hinweise; den Kollegen der internationalen *Vitamin-D-Research-Group* sowie allen Unterstützern des Projektes *VitaminDelta*.

## *Über den Verfasser*

Dr. med. RAIMUND VON HELDEN ist seit 1984 als Arzt tätig – ab 1991 in einer Gemeinschaftspraxis für Allgemeinmedizin in Lennestadt. Er berichtet in diesem Buch über die Erfolge bei der Behandlung des akuten Vitamin-D-Mangelsyndroms sowie darüber, wie wichtig Vitamin D für die Wiedergewinnung und Erhaltung unserer Gesundheit ist.

Der Verfasser freut sich über die Reaktion der Leser und ist dankbar für Anregungen und Kritik. Er ist zu erreichen über [www.vitaminDelta.de](http://www.vitaminDelta.de).

## Vorwort

Dr. RAIMUND VON HELDEN informiert mit seinem Buch *Gesund in sieben Tagen* über Vitamin D bei der Behandlung vieler Erkrankungen. Das MANOS-Konzept (Muskulatur, Adynamie, Nervensystem, Orthostase, Skelettschäden) erfaßt die wichtigsten Symptome des akuten Vitamin-D-Mangels. Das Buch enthält viele aufschlußreiche Fallberichte. Es zeigt, wie diese Beschwerden und Erkrankungen durch Beseitigung der Ursache dauerhaft überwunden werden können.

Vitamin-D-Mangel ist heutzutage weit verbreitet und bei vielen Patienten eine wesentliche Krankheitsursache. Die Wissenschaft hat gezeigt, daß der gesundheitlich optimale Vitamin-D-Spiegel oberhalb von 40 ng/ml liegt. Dies ist auch der Bereich, in dem sich das Risiko für Infekte, Herzkrankungen und Krebs deutlich verringert. Die Lebenserwartung würde dadurch ebenfalls zunehmen.

Wer Gesundheit, Lebensfreude und Schaffenskraft wiedergewinnen und auch im Alter bewahren möchte, sollte sich das Wissen aneignen, das mit diesem Buch vermittelt wird.

WILLIAM B. GRANT, Ph.D. – San Francisco Juni 2011  
Autor von über hundert wissenschaftlichen Artikeln über Vitamin D und Gründungsdirektor des *Sunlight, Nutrition And Health Research Center* – [www.sunarc.org](http://www.sunarc.org)

Wie es zu diesem Buch kam

## *Überraschung nach zwanzig Berufsjahren als Arzt*

Bereits zwanzig Jahre hatte ich als Arzt gearbeitet, als ich 2005 erstmalig den Vitamin-D-Gehalt im Blut einer Patientin bestimmen ließ: Der Wert lag unterhalb der Meßbarkeitsschwelle von 7 ng/ml. Mich quälte ein schlechtes Gewissen, weil ich bis dahin dieser Patientin die richtige Behandlung schuldig geblieben bin, obwohl Vitamin D zu geringen Preisen verfügbar war.

Es verging danach kaum ein Tag, an dem ich nicht weitere Patienten mit einem starken Defizit entdeckte. Vitamin-D-Mangel erwies sich als ein Massenphänomen. Es ist der häufigste pathologische Laborwert in Deutschland, ebenso wie in anderen Industrieländern. Es ist erschütternd, daß diese Tatsache in der praktizierten Medizin bislang unberücksichtigt blieb, obwohl die wissenschaftlichen Erkenntnisse klar und eindeutig sind.

Mit frei verkäuflichen Vitamin-D- oder Multivitaminpräparaten kann kein optimaler Vitamin-D-Spiegel erreicht werden. Die erforderliche Dosis ist dafür viel zu gering. Mit den üblichen Empfehlungen zur Vitamin-D-Einnahme bleibt der Mangel bestehen, ja nicht einmal ein guter Vitamin-D-Spiegel kann aufrechterhalten werden. Aufgrund dessen steigerte ich die Vitamin-D-Zufuhr so weit, bis meine Patienten ein optimales Niveau erreichten, wie es bei Naturvölkern in den sonnenreichen Ländern üblich ist.



Bei Erreichen eines optimalen Vitamin-D-Spiegels stellen sich unglaubliche Heilungserfolge ein: Allergien gegen Nüsse, Äpfel und Tierhaare verschwanden, Migräne ging zurück, Schwindelanfälle mit Hörstörungen blieben aus (Morbus Menière), chronische Rückenschmerzen verflüchtigten sich, die Stimmung der Patienten verbesserte sich, Wadenkrämpfe blieben ebenso aus wie Sonnenallergie und jahrelange Mattigkeit. Chronische Müdigkeit und Depressionen konnten in vielen Fällen schon nach einer Woche gebessert werden. Bei Knochenschmerzen dauerte die Heilung allerdings länger, mitunter einige Monate.

Die Vitamin-D-Therapie ist preiswert, einfach und risikofrei. Ein Mangel an Vitamin D kann exakt festgestellt und mit einem Naturstoff schnell behoben werden. Jeder Arzt sollte die Vitamin-D-Therapie in seine Praxis integrieren, denn viele Patienten leiden unter einem starken Defizit. Dies gilt sogar im Sommer, mehr noch im Winter. Zur Vitamin-D-Therapie gibt es keine Alternative. Denn nur auf diese Weise wird die Ursache dieser Mangelkrankungen beseitigt.

Die Vitamin-D-Therapie kann mit Präparaten oder durch Bestrahlung durchgeführt werden. Bei Präparaten ist eine genaue Dosierung möglich und der optimale Vitamin-D-Spiegel wird binnen weniger Tage erreicht. Bei der Bestrahlung dauert es länger, bis die Speicher wieder gefüllt sind und ein optimaler Vitamin-D-Spiegel erreicht ist. Selbst bei einer Höhenkur sind dafür meist zwei Monate erforderlich.

Die Sonnentherapie ist uralte. Schon in der Antike wurde sie mit Erfolg praktiziert. Auch Hippokrates empfahl das tägliche Sonnenbaden.

Der wirkliche Vitamin-D-Bedarf wird immer noch unterschätzt. Wir müssen uns an dem Niveau orientieren, das

Naturvölker in den Tropen erreichen. Nur so läßt sich die Gesundheit dauerhaft erhalten. Erstaunlich ist, daß aufgrund der behördlichen Überwachung Tiere in Deutschland besser mit Vitamin D versorgt sind als die Menschen.

Der Buchtitel *Gesund in sieben Tagen* soll deutlich machen, daß bei Behebung eines Vitamin-D-Mangels Erkrankungen oft schlagartig verschwinden, selbst wenn die Patienten manchmal schon jahrelang darunter gelitten haben. Diese Erfolge sind jedoch nur zu erreichen, wenn ausreichend hohe Dosen eingenommen werden, so daß ein optimaler Vitamin-D-Spiegel erreicht und aufrechterhalten wird.

Dieses Buch zeigt, bei welchen Beschwerden und Erkrankungen Verdacht auf Vitamin-D-Mangel besteht. Die Lektüre hilft dem Leser, ein Vitamin-D-Bewußtsein, das heißt einen Blick für die vielfältigen Mangelsymptome zu entwickeln. Denn oft wird jahrelang unergiebig therapiert, weil die wahre Ursache nicht erkannt wird. Anhand von Fallbeispielen erhält der Leser eine Vorstellung von der Wirksamkeit der Vitamin-D-Therapie.

Bis zu achtzig Prozent der Mangelpatienten erfahren eine Besserung durch die Vitamin-D-Therapie. Sind keine gesundheitlichen Verbesserungen festzustellen, so ist das auf andere Erkrankungen zurückzuführen, deren Ursachen gesucht werden sollten. Doch auch diese Patienten profitieren von der Anhebung des Vitamin-D-Spiegels auf ein optimales Niveau: Ihr Gesundheitszustand verbessert sich, das Krebsrisiko sinkt und die Lebenserwartung steigt. Denn Vitamin-D-Mangel erhöht wesentlich das Risiko für Krebserkrankungen, Diabetes mellitus, Multiple Sklerose, Autoimmunerkrankungen, Osteoporose, Arteriosklerose und Bluthochdruck.