

Dr. med. Raimund von Helden  
Autor des Bestsellers *Gesund in sieben Tagen*

# GESUND MIT DER KRAFT DER NATUR

4 Methoden, Ihr körpereigenes  
Vitamin D zu aktivieren

riva

**EXTRA:**  
So schützen  
Sie sich mit  
Vitamin D vor  
Coronaviren

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

## **Für Fragen und Anregungen**

info@rivaverlag.de

## **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

2. Auflage 2021

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchener Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Texte: Janette Schroeder

Redaktion: Simone Fischer

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildungen: iStock/swongpiriyaporn, shutterstock/Iakov Kalinin

Innenabbildungen: S. 88 iStock/ideabug; S. 97 shutterstock/noophoto; alle Grafiken Marc-Torben Fischer unter Verwendung von Illustrationen von shutterstock: S. 15 LANTERIA, Jane Kelly, Wiktoria Matynia, Marina Dekhnik, maglyvi, Miceking, musicalryo, Adi Heriyanto, HitToon, AVIcon, Mutiara\_81, Svetlana Chebanova, Panda Vector; S. 18 Kovalov Anatolii, Panda Vector, Mutiara\_81, Jane Kelly, LANTERIA, Wiktoria MatyniaM S. 76 Andrei Minsk; S. 81 jeedlove; S. 124 hobbit; S. 141 Maria.K, Rvector, Michal Sanca, Paket, Korosi Francois-Zoltan, curiosity, stockakia, Kovalov Anatolii, johavel; S. 142 johavel; S. 143 gudron; S. 147 Michal Sanca, S. 153 shutterstock/Designua, S. 158 shutterstock/ibreakstock

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1544-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1218-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1219-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter: —————

**www.rivaverlag.de**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de).

Dr. med. Raimund von Helden

# **GESUND MIT DER KRAFT DER NATUR**

**4 Methoden, Ihr körpereigenes  
Vitamin D zu aktivieren**

**riva**

# INHALT

Vorwort .....	7
---------------	---

## KAPITEL 1 LEBENSELIXIER VITAMIN D .....

Hormon oder Vitamin? .....	12
Vom Vitamin zum Hormon .....	28
Warum kaum jemand einem Vitamin-D-Mangel entgeht .....	30
Effekte der Vitamin-D-Therapie .....	40

## KAPITEL 2 VITAMIN D BILDEN UND SPEICHERN

Wie viel Vitamin D braucht der Mensch? .....	68
Den Vitamin-D-Spiegel bestimmen und beobachten .....	72
Auf natürliche Weise das Sonnenvitamin bilden ..	75
Supplementierung – zurück zur Normalität .....	85
Andere Vitamin-D-Quellen .....	97
Der Vitamin-D-Speicher und wie man ihn pflegt ..	108

<b>KAPITEL 3</b>	
<b>VITAMIN-D-AKTIVIERUNG</b>	111
Königspaar der Naturmedizin: Sonne und Wasser	112
So entdeckte ich die Vitamin-D-Aktivierung	121
Das Parathormon sorgt für die Aktivierung des Vitamin D	141
<b>KAPITEL 4</b>	
<b>VIRUSABWEHR MIT VITAMIN D</b>	149
Die Corona-Krise	150
Die Eigenschaften des Coronavirus	152
Vitamin D gegen Coronaviren	157
Corona-Protokolle, die helfen	163
Schlusswort	165
<b>ANHANG</b>	167
Glossar	168
Websites	168
Literaturempfehlungen	169
Quellenverzeichnis	170
Stichwortverzeichnis	172
Über den Autor	176



# VORWORT

Liebe Leserin, liebe Leser,

im Jahr 2006 fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Die Welt ist voller Menschen, die mit Vitamin D geheilt werden können. Dieses neue Denken hat sich seither immer wieder bestätigt. In jeder Sprechstunde sehe ich täglich Patienten, deren Probleme durch einen Vitamin-D-Mangel verschlimmert oder gar verursacht worden sind. Heute bin ich davon überzeugt, dass viele Krankheiten von vorneherein vermeidbar wären, wenn die Menschen einen nachhaltig guten Vitamin-D-Spiegel hätten.

In Deutschland haben Millionen Menschen einen Vitamin-D-Mangel. Vielen geht es deshalb jahrelang schlecht. Der Zusammenhang ist offensichtlich, wenn Betroffene sich rasch erholen und sogar gesund werden, nachdem Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel auf ein normales Niveau gebracht haben. Die meisten fühlen sich danach wieder agil, leistungsfähig und sind tagsüber nicht mehr ständig müde. Sie können wieder schlafen und haben keine depressiven Stimmungen mehr.

Die Ermittlung des Vitamin-D-Spiegels gehört leider nicht zum Leistungsspektrum der klassischen Check-up-Untersuchung, die von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen wird. Auch die Vitamin-D-Therapie ist derzeit noch nicht als medizinischer Standard für die natürliche Erstbehandlung von Beschwerden akzeptiert, die auf einen Vitamin-D-Mangel zurückzuführen sind. Die Frage »Was fehlt mir« wird derzeit lieber mit patentierten Neuentwicklungen beantwortet. Man stellt sich auf den Standpunkt, jeder könne beim Vitamin D für sich selbst sorgen.

Bei vielen Menschen ist die natürliche Vitamin-D-Bildung wegen der Vermeidung des Sonnenlichtes völlig außer Kraft gesetzt.

Ein viel zu niedriger Vitamin-D-Spiegel ist die Folge. Die Warnungen vor der angeblichen Gefährlichkeit einer Überdosierung von Vitamin D schüren Verunsicherung und Ängste.

Diese Ängste vor dem Naturstoff Vitamin D sind jedoch nachweislich unbegründet (siehe Seite 87). Die Systematik solcher Verleumdungen des Vitamin D bezeichne ich als Vitamin-D-Mobbing.

Doch der Vitamin-D-Spiegel ist erst der Startpunkt auf dem Weg der Erkenntnis. Bis jetzt kennt fast niemand die segensreichen Methoden der Vitamin-D-Aktivierung. Der Laborwert des aktiven Vitamin D zeigt unmittelbar den Nutzen eines Vitamin-D-bewussten Lebensstils – der auch mehr Sport und Anwendung von kaltem Wasser sowie eine geringere Aufnahme von Kalzium und Phosphat enthalten sollte. Durch die Messung des aktiven Vitamin D im Blut gelingt es uns nun endlich auch, den wissenschaftlichen Nachweis für die medizinischen Erfolge des Naturheilers Pfarrer Sebastian Kneipp zu führen.

Mit diesem Buch gelangen Sie zu einer neuen Stufe des Vitamin-D-Bewusstseins: Der gute Vitamin-D-Spiegel ist notwendig, die Vitamin-D-Aktivierung hinreichend für den gesundheitlichen Erfolg. Sie lernen nicht nur alles über den natürlichen Vitamin-D-Schutz, sondern auch dass die Aktivierung in Ihrer Hand liegt. Dies ist der überfällige Schritt vom vermeintlich »medizinischen Schicksal« zur Verwirklichung Ihres Menschenrechts: dem Recht auf Gesundheit – auch ohne eigene Palmeninsel.

Vitamin D ist lebenswichtig! Die ausreichende Versorgung mit Vitamin D schützt vor zahlreichen Beschwerden, vor vielen Zivilisationskrankheiten und hat zahlreiche heilsame Wirkungen (siehe Kapitel 1). Alle Menschen sollten wissen, wie sie ihren Körper mit der richtigen Menge Vitamin D versorgen (siehe Kapitel 2) und wie sie anschließend ihr Vitamin D selbst aktivieren können (siehe Kapitel 3). Angesichts der Corona-Pandemie habe ich dieses Buch um ein viertes Kapitel erweitert. Alle Menschen sollen wissen, dass

sie sich mit einem hohen Vitamin-D-Spiegel gegen einen schweren Verlauf einer Coronaviren-Infektion schützen können.

Ich musste dieses Buch über die Vitamin-D-Aktivierung schreiben, weil

- erst die Aktivierung des Vitamin D die heilsamen Wirkungen verursacht,
- trotz der vielen Bücher über Vitamin D dieser zentrale Aspekt der Aktivierung unbekannt geblieben ist,
- unterschiedliche Erfolge der Vitamin-D-Therapie in der fehlenden Aktivierung begründet sind,
- die vier Methoden zur Vitamin-D-Aktivierung nicht nur uns selbst schützen, sondern auch unser Klima und unsere Natur.

Ich empfehle die Lektüre allen Menschen, die durch die Kraft der Natur ihren Mitmenschen, ihrer Familie, sich selbst und unserem Planeten helfen wollen.

Dr. med. Raimund von Helden



# KAPITEL 1

# LEBENSELIXIER

# VITAMIN D



*Vitamin D ist lebensnotwendig! Bereits ein geringer Mangel hat gesundheitliche Folgen, weil unser Organismus Vitamin D braucht. Doch was ist Vitamin D eigentlich, woher kommt es und wie wird es gebildet? Lernen Sie in diesem Kapitel das Sonnenvitamin kennen und erfahren Sie, warum es so wichtig für uns ist, wie es zu einem Vitamin-D-Mangel kommen kann und wie man diesen erkennt. Entdecken Sie nicht zuletzt, welche erstaunlichen Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie geleistet werden und was dieses natürliche und preiswerte Heilmittel für Ihre Gesundheit tun kann.*

## HORMON ODER VITAMIN?

Vitamin D kann beides sein, sowohl Vitamin als auch Hormon. Was in unserer Haut durch Sonnenstrahlung entsteht, ist Vitamin D. Dieses Vitamin D ist identisch mit dem, was wir aus bestimmten Lebensmitteln oder über Nahrungsergänzungsmittel aufnehmen können. Was Vitamin D so einzigartig macht, ist die Umwandlung zum Hormon in unserem Körper. Erst durch diesen biochemischen Prozess – die Vitamin-D-Aktivierung – wird aus dem Vitamin das Hormon. Dieses Hormon wird als Calcitriol oder 1,25-Cholecalciferol oder auch 1,25-OH-Vitamin-D<sub>3</sub> bezeichnet. Ich habe diesen Stoff wegen seiner besonderen Bedeutung schon 2009 »aktives Vitamin D« genannt, um seine Bedeutung besser zugänglich zu machen.<sup>1</sup>

### Was ist Vitamin D?

Vitamin D stellt sicher, dass Muskeln, Herz, Lunge und Gehirn funktionieren und Ihr Körper Infektionen und Krebszellen bekämpfen kann. Vitamin D ist wichtig für gesunde und starke Knochen. Außerdem ist es für die Aktivität von 2000 Genen zuständig. Bereits ein geringer Mangel hat gesundheitliche Folgen. Ohne Vitamin D würden wir das sprichwörtliche »Schattendasein« erleiden.

Vitamin D wird auf natürliche Weise durch Sonnenstrahlung auf unsere Haut in unserer Haut gebildet. Immer wenn wir nicht zum Sonnenbaden kommen, müssen wir unseren Körper mit Vitamin D versorgen, denn unsere Nahrung enthält nur verschwindend geringe Mengen Vitamin D.

### Der paradoxe Begriff Vitamin D

Vitamine nennen wir jene Stoffe, die unser Körper nicht selbst produzieren kann, obwohl er sie benötigt. Ist Vitamin D demnach kein

Vitamin, weil es dennoch vom Körper hergestellt werden kann? Die Auflösung dieses Widerspruchs ist der Umstand, dass Vitamin D im Sommer erzeugt werden kann, im Winter dagegen nicht. So ist es bei naturnaher Lebensweise im Prinzip ein »Wintervitamin«.

Die Paradoxie der zwei Wege – Sonne und Lebertran, der früher als Vitamin-D-Quelle galt (siehe Seite 101) – war bereits bei der Erforschung des Vitamin D eine geistige Herausforderung. Diese ist uns bis heute erhalten geblieben. Nachlässige Ärzte können sich auf den Standpunkt stellen, »dafür können Sie doch selbst sorgen«. Somit entziehen sie sich der lästigen Aufgabe einer Versorgung mit Vitamin-D-Präparaten. Über die Wiederkehr des kränkelnden Patienten muss sich der Arzt nach dieser Beratung jedenfalls wenig Sorgen machen. So stehen wir wegen Untätigkeit im weltweiten Vergleich auf den schlechtesten Rängen in der Versorgung mit Vitamin D. Skandinavien und Kanada haben ihre Aufgabe längst begriffen, während Deutschland sogar die Diagnostik blockiert hat. Wahr ist: Die Bildung von Vitamin D durch Sonnenstrahlung über die Haut unterliegt einem saisonalen Engpass. Die Leugnung dieser jährlich wiederkehrenden Notsituation erhöht den Umsatz im »Krankheitssystem«.

## KÖRPEREIGENES VITAMIN

Vitamin D kann unser Körper selbst herstellen, indem wir unsere Haut dem Sonnenlicht aussetzen. Alle anderen Vitamine, die der Körper braucht (Vitamin A, B, C, E, F sowie K<sub>1</sub> und K<sub>2</sub>) müssen wir über unsere Nahrung zu uns nehmen. Vitamin D kann ebenfalls aus Lebensmitteln extrahiert werden. Über die Ernährung ist die Zufuhr allerdings zu gering. Der Vitamin-D-Spiegel wird im Wesentlichen von der Sonneneinstrahlung auf die Haut bewirkt.

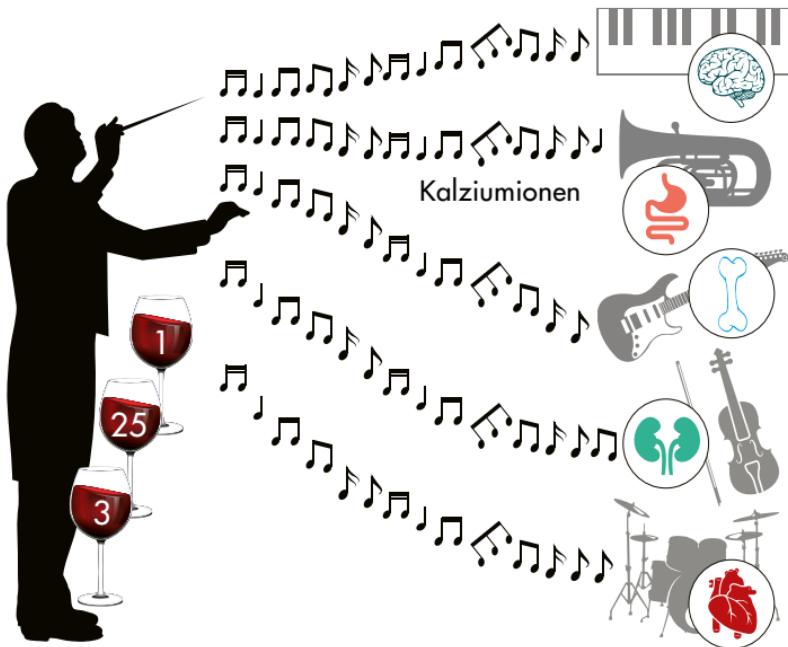
Eine weitere Besonderheit des Sonnenvitamins ist, dass es in unserem Körper drei Schritte der Reifung durchlaufen muss, ehe es aktiv werden kann (siehe Seite 28). Erst danach kann es Knochen und Darm kontrollieren und den Zellen im ganzen Körper dabei helfen, richtig zu kommunizieren.

## Wozu braucht unser Körper Vitamin D?

Die Verbindung zwischen Vitamin D und dem Knochensystem wurde erst im Jahre 1928 von dem deutschen Biochemiker Adolf Windaus durch Bestrahlung von Hefe hergestellt. Ärzte hatten zu dieser Zeit erkannt, dass sowohl Sonnenlicht als auch die Einnahme von Lebertran dazu beitragen, die kindliche Knochenerweichung namens Rachitis zu heilen.

### DER DIRIGENT VITAMIN D

Aktives Vitamin D bestimmt wie ein Dirigent über die Stoffwechselprozesse in Ihrem Körper. Durch das elektrisch geladene Kalzium sendet das aktive Vitamin D nicht nur Impulse an Knochen und Darm, sondern sorgt außerdem dafür, dass die Zellen in Ihrem Körper harmonisch zusammenarbeiten. Ein Vitamin-D-Mangel jedoch entspricht der Abwesenheit des Dirigenten: Schiefe Töne setzen ein. Die Musiker spielen zwar, aber es kommt zu Dissonanzen. An der Sonne kann der Dirigent, also das Vitamin D, regenerieren. Denken Sie nur an die körperliche und mentale Erholung, die ein langer Urlaub mit viel Bewegung in sonnigen Gefilden bereitet. Da war Ihr Dirigent in Höchstform. Ein Übermaß an Nahrungsmitteln, die viel Kalzium und Phosphat enthalten, blockiert dagegen die Anweisungen des inneren Dirigenten (siehe Seite 144).



Der »Dirigent«, also das aktive Vitamin D, gibt mit seinem Taktstock den Organen die Arbeitsweise vor. Ohne seinen Taktstock verstummt die Musik. Seine »Ohren« sind die Sensoren der Nebenschilddrüse, die die »Lautstärke« der »Instrumente« Darm, Knochen und Nieren genauestens hören. Die Schallwellen sind der Kalziumspiegel.

Neben Vitamin D ist aber auch Kalzium für die Entwicklung der Struktur und Stärke der Knochen von entscheidender Bedeutung. Unser Körper benötigt Vitamin D, um dieses Mineral aufzunehmen. Kinder, die kein Vitamin D bekommen, klagen über Wachstumsschmerzen. Es fehlt die Kalkeinlagerung.

Wenn wir in zu großer Menge Lebensmittel zu uns nehmen, die viel Kalzium und Phosphat enthalten, dann wird diese Musik gestört und der Dirigent verlässt sein Podium. Die Harmonie endet – mit negativen Folgen für unsere Gesundheit.

*Wenn in diesem Buch Vitamin D genannt wird,  
ist immer Vitamin D<sub>3</sub> gemeint.  
Vitamin D<sub>2</sub> wird im Text als  
solches ausgewiesen.*

Doch Vitamin D ist viel mehr als nur ein »Knochenvitamin«. Vitamin D fungiert als eine Art »Dirigent«, der das Orchester der Zellen zum perfekten Zusammenspiel bringen kann.

- **Babyknochen:** Schutz vor Knochenerweichung (Rachitis) und Verkrüppelung
- **Fruchtbarkeit:** Steigerung der Fruchtbarkeit bei Frau und Mann
- **Gehirn:** Verbesserte Hirnleistung und verbessertes Denkvermögen, steigert die Produktion der Botenstoffe Serotonin und Dopamin
- **Genregulation:** Abfrage des genetischen Wissens
- **Herzleistung:** Kräftigung des Herzmuskels
- **Immunsystem:** Stärkung der Abwehrkräfte gegen Bakterien und Viren
- **Knochenschutz:** Verhinderung von Arthrose und Osteoporose
- **Krebsschutz:** Stärkung des Immunsystems zwecks Abwehr fehlerhafter Zellen (durch das »SEK« der Monozyten)
- **Kreislauf:** Justierung der Durchblutung und des Blutdrucks
- **Lungen:** Schutz für Lunge und Atemwege
- **Muskelkraft:** Stärkung der sportlichen Leistung
- **Schwangerschaft:** Schutz vor Schwangerschaftskomplikationen wie Fehlgeburt, Frühgeburt, Schwangerschaftsdiabetes und Schwangerschaftsvergiftung; Unterstützung des Wachstums und der gesunden Entwicklung des Kindes im Mutterleib
- **Stimmung:** Regulation des Nervensystems über Kalziumionen

- **Überwachung der Immunabwehr:** Schutz vor Autoimmunerkrankungen (zum Beispiel Multiple Sklerose, Morbus Crohn)
- **Zelluläre Kommunikation:** Regulation der Signale: »Kalzium-Signalgebung«
- **Zuckerstoffwechsel:** Schutz vor Diabetes

Wenn der Körper nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt wird, spricht man von einem Vitamin-D-Mangel. Ein schwerer Vitamin-D-Mangel führt bei Kindern zu Rachitis und bei Erwachsenen zu Osteomalazie (Knochenerweichung). Da die Knochen nicht mehr ausreichend mineralisiert sind, werden sie biegsam. Dies führt zu dumpfen Schmerzen, zu Deformationen und einem erhöhten Frakturrisiko. Ein Mangel an Vitamin D begünstigt Krankheiten wie Morbus Alzheimer, Autoimmunerkrankungen, Autismus, Allergien, Asthma, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes Typ I und Typ II, Hashimoto Thyreoiditis (Erkrankung der Schilddrüse), Krebs, Migräne, Osteoporose und weitere.

## Die Funktionsweise von Vitamin D

Vitamin D wird in der menschlichen Haut produziert, wenn diese der heißen Sonnenstrahlung ausgesetzt ist (siehe Seite 75). Es wird über das Blut in die Leber und dann weiter in die Nieren transportiert.

## Die Bedeutung der Ziffer 3

Die Ziffer 3 in Vitamin D<sub>3</sub> besagt, dass an das Cholesterinmolekül, das dem Vitamin zugrunde liegt, an der »Hausnummer 3« eine Alkoholgruppe angedockt ist. Vitamin D<sub>3</sub>, das Sie über Lebensmittel (siehe Seite 97) oder Nahrungsergänzungsmittel (siehe Seite 85) zu sich nehmen, wird über den Darm aufgenommen und ebenfalls der Leber zugeführt.