Raimund von Helden

Gesund in sieben Tagen

Leseprobe

Gesund in sieben Tagen

von Raimund von Helden

Herausgeber: Hygeia Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

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 Dystönie durch Vitamin D 112

Zur Versorgung mit Vitamin D, K_1 und K_2,
mit Magnesium, Calcium und Phosphat 115

Literaturverzeichnis 139

Sachwortverzeichnis 147

Leseprobe von R. von Helden, „Gesund in sieben Tagen“
Herausgeber: Hygeia Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Die Symptome des Vitamin-D-Mangels

Ein junger Mann kam langsam in mein Sprechzimmer. Er beklagte sich, daß er seine Arbeit in der Firma nicht mehr ausführen könne. „Ich bin total kaputt. Alles tut mir weh, ich bin hundemüde und kann nicht mehr richtig schlafen. Das wird seit Wochen immer schlimmer."

Er hatte seit drei Jahren keinen sonnigen Urlaub mehr gehabt. Sein Zigarettenkonsum lag bei einer Schachtel pro Tag. Mit der Beseitigung des Vitamin-D-Mangels stellte sich eine vollständige Erholung innerhalb von drei Tagen ein.

Unerkannter Vitamin-D-Mangel

Nach einer durchwachten Nacht mit ständigem Husten geht man am nächsten Morgen normalerweise zum Arzt. Demgegenüber gibt es zahlreiche Symptome, die so subtil und unscheinbar sind, daß viele sich erst nach langem Zögern trauen, den Arzt zu befragen. Kaum jemand geht zum Arzt, um dort vorzutragen: „Ich schlafe unruhig, ich habe Wadenkrämpfe, ich bin immer müde." So kommt es, daß die Betroffenen mit Vitamin-D-Mangel erst spät, zufällig oder gar nicht zum Arzt gelangen.

Beim Arzt werden diese Störungen oft als „psychisch-funktionelle Störungen der Befindlichkeit" abgetan. „Alles nur psychisch" - diese Bemerkung wird vom Patient im ersten Moment mit Erleichterung aufgenommen. Das bedeutet jedoch auch, hilflos zurückzubleiben. Viele Patienten

Leseprobe von Raimund von Helden „Gesund in sieben Tagen"
Herausgeber: Hygeia-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

ahnen, daß ihnen der Arzt bei solchen Beschwerden nicht helfen kann und verschweigen diese. Es ist kein Zufall, daß diese Symptome in der Universitätsmedizin nicht wahrgenommen werden. Nur Hausärzte, die täglich vor eine ungefilterte Schar von Patienten treten, wissen, wie häufig diese Störungen in Wirklichkeit sind.

„Machen Sie mal wieder Urlaub!“ - Das ist ein gutgemeinter ärztlicher Rat, der Vitamin-D-Mangel als mögliche Krankheitsursache durchscheinen läßt. Doch nur wenige können diesen Rat befolgen und endlich Urlaub und Sonne genießen.

Leseprobe von Raimund von Helden „Gesund in sieben Tagen“
Herausgeber: Hygeia-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Fallbeispiele

Bei allen Fallberichten aus der Praxis wurden die Namen, das exakte Alter und die persönlichen Daten geringfügig verändert, um eine Zuordnung auszuschließen.

Monatelanger Ganzkörperschmerz

Frau Laguna (45) lebte schon seit zwanzig Jahren in Deutschland. Seit einem Jahr hatte sie zunehmend Schmerzen in allen Gelenken, an Füßen, Händen und im Rücken. Alles tat ihr weh, wenn sie sich bewegte. Während der Nacht und bei Ruhe verschlimmerten sich die Symptome. Bald konnte sie sich nachts nur noch unter Qualen drehen und wenden. Der ganze Körper tat schließlich weh, besonders heftig am Morgen. Schmerzmittel halfen nicht. Dabei hatte sie das Gefühl, daß der ganze Körper wie geschwollen sei. Im Bereich der Augen waren die Schwellungen zu erkennen.

Die Standard-Laboruntersuchungen und Rheumafaktoren waren unauffällig. So mußte sie noch drei Monate auf einen Termin beim Rheumatologen warten. Während der Arbeit konnte sie sich nicht richtig wach halten, so erschöpft war sie. „In dieser Zeit sagte ich mir oft, diesen Tag überlebst du nicht. Ich fühlte mich alt, als sei ich achtzig, und dachte: Warum lebst du überhaupt noch."

In einer anderen Praxis wurde der Vitamin-D-Spiegel bestimmt und man teilte ihr mit, daß ihr Vitamin D fehle. „Ich sagte: Wieso fehlen mir Vitamine, wenn ich mich gesund

Leseprobe von Raimund von Helden „Gesund in sieben Tagen"
Herausgeber: Hygeia-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

ernähre?“ Eine klärende Antwort bekam sie nicht. Und leider blieb auch die Behebung des Vitamin-D-Mangels aus.

Die richtige Antwort wäre gewesen: Wer die Sonne meidet, kann keinen normalen Vitamin-D-Spiegel haben und braucht eine Therapie mit hochdosiertem Vitamin D.

Die erneute Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels in meiner Praxis zeigte einen Vitamin-D-Wert von 7,2 ng/ml, ein extremer Mangel. Eine Vitamin-D-Therapie wurde begonnen. Schon nach einer Woche war sie begeistert: „Mit jedem Tag der Einnahme von Vitamin D ließen meine Schmerzen nach. Sieben Tage später waren alle Schmerzen weg. Es ist kaum zu glauben, aber ich kann den Termin beim Rheumatologen absagen.“ Und fröhlich: „Ich kann mich jetzt wieder bewegen und habe in einem Monat schon zwei Kilo abgenommen.“ Sie litt zudem seit Jahren an einer Sonnenallergie. Ich ermunterte sie, ein zehnminütiges Sonnenbad zu versuchen. Eine Woche später berichtete sie strahlend: "Ich kann die Sonne wieder vertragen - das ist wunderbar. Als Kind bin ich immer gern in der Sonne gewesen, nach so langer Zeit kann ich wieder in die Sonne.“

Bei Vitamin-D-Mangel kann der Körper nur wenig Calcium aufnehmen. Das Defizit muß durch Calcium aus den Knochen ausgeglichen werden. Hierbei geht der Organismus sparsam mit der wertvollen Knochenmasse um. Besonders nachts verlangsamt sich der Knochenabbau und der Calciumspiegel fällt daher im Schlaf ab. Dies ist sinnvoll, denn die Muskeln werden nachts kaum benötigt. Doch infolge des niedrigen Calciumspiegels kommt es zu Muskelkrämpfen, Schmerzen und Kreislaufschwäche. Nach der Normalisierung des Vitamin-D-Spiegels verschwinden die nächtlichen Beschwerden in wenigen Tagen.

Leseprobe von Raimund von Helden „Gesund in sieben Tagen“
Herausgeber: Hygeia-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Drehschwindel vom Menière-Typus

Die Altenpflegerin Frau Schön (48) litt seit Jahren unter Drehschwindel, als sei sie auf einem Karussell gefahren, wodurch sie wiederholt für Wochen arbeitsunfähig war. Blutuntersuchungen und Kernspintomografie ergaben keinen Befund. Es wurde die Diagnose der Menière-Krankheit gestellt. Therapieversuche des HNO-Arztes mit Infusionen, Injektionen im Kopfbereich und Medikamenten blieben wirkungslos.

Im Dezember, als sie wegen erneutem Schwindel kaum noch gehen konnte, wurde ein Vitamin-D-Spiegel von immerhin 33,9 ng/ml ermittelt. Trotz dieses relativ guten Wertes wurde eine Anfangstherapie mit 300000 Einheiten und eine Erhaltungstherapie von zunächst 20 000 Einheiten wöchentlich durchgeführt. Ein leichter Rückfall nach einem Monat wurde mit einer Dosiserhöhung auf 40000 Einheiten beantwortet.

Seitdem sind fünf Jahre vergangen und Drehschwindel ist nie wieder aufgetreten. Dies zeigt, daß bei Störungen des Nervensystems selbst bei einem Vitamin-D-Spiegel von 30 bis 40 ng/ml nichts gegen einen Therapieversuch spricht.

Alles tut mir weh

Frau Paulus (40), Fabrikarbeiterin kam in gedrückter Stimmung, mit hängenden Schultern und langem Gesicht in die Sprechstunde: „Ich kann nicht mehr, ich kriege meine Arme nicht mehr hoch, alles tut mir weh. Ich spüre so eine Last auf mir.“ Sie litt zudem unter Muskelzucken und Wadenkrämp-

Leseprobe von Raimund von Helden „Gesund in sieben Tagen“
Herausgeber: Hygeia-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

fen. Nachfragen ergaben, daß sie Raucherin war. In den letzten Monaten war sie nicht in der Sonne gewesen.

Bei einem Vitamin-D-Wert von 10 ng/ml im Monat November wurde ihr die Vitamin-D-Therapie verordnet. Nach wenigen Tagen waren die Muskelschmerzen in den Schultern verschwunden und das lästige Muskelzucken hatte aufgehört. Die Patientin hatte wieder Kraft.

Dieser Bericht enthält Symptome aus den Bereichen M und A der MANOS-Systematik. Die prompte Besserung bestätigt den Zusammenhang mit dem Vitamin-D-Mangel. Nach meiner Erfahrung sind viele Fabrikarbeiter betroffen, denn sie verbringen ihre Arbeitszeit in geschlossenen Räumen ohne Sonne. Auch die Pausen werden meist in geschlossenen Räumen verbracht und ein Sonnenbad in der Mittagszeit ist oft nicht möglich. Außerdem rauchen viele Fabrikarbeiter und betreiben dadurch Raubbau an ihren ohnehin bescheidenen Vitamin-D-Reserven. Häufige Überstunden am Wochenende verhindern gleichfalls die dringend erforderlichen Sonnenbäder.

Wadenkrämpfe

Frau Müller (37) litt seit längerem unter Mattigkeit, Wadenkrämpfen und Rückenschmerzen. Sie hatte weiße Querlinien auf den Fingernägeln. Sie war Raucherin.

Aufgrund ihres Vitamin-D-Mangels erhielt sie eine Therapie. Vier Tage nach Anhebung des Vitamin-D-Spiegels waren alle Beschwerden verschwunden. Für die Regeneration der Fingernägel sind allerdings Monate erforderlich.

Leseprobe von Raimund von Helden „Gesund in sieben Tagen“
Herausgeber: Hygeia-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Raimund von Helden

Gesund in sieben Tagen

Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie

150 Seiten, kart.
erscheint 2016

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de