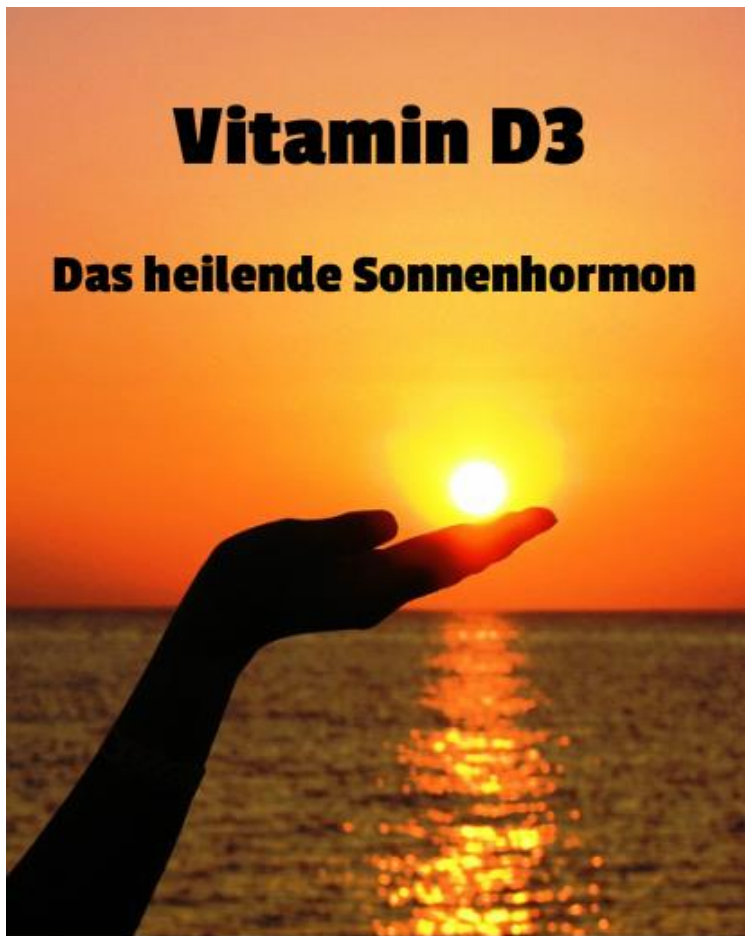


# **Vitamin D3**

**Das heilende Sonnenhormon**



**Artur Thomalla**

**Vitamin D3**

**Das heilende Sonnenhormon**

**Artur Thomalla**

**Impressum**

Artur Thomalla  
Willdenowstrasse 22  
13353 Berlin

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

### **Achtung:**

Die Vervielfältigung und/oder (digitale) Speicherung  
von Teilen dieses Buches bzw. deren  
Veröffentlichung durch Druck, Mikrofilm  
Bildaufnahmen oder auf sonstige Weise, sei es  
ehemisch, elektronisch oder mechanisch, bedarf  
immer der vorherigen, schriftlichen und  
ausdrücklichen Zustimmung des Buchautors  
(Also mir Artur Thomalla).

© Artur Thomalla, 2016

### **Haftungsausschluss des Buchautors:**

Konsultiere deinen Arzt, wenn du verletzt bist oder an irgendeiner Krankheit leidest. Dieses Buch stellt lediglich die Meinung des Autors da; sie basieren auf meinem Wissen, Erfahrungen und Ansichten und die Quellen, die ich unten angegeben habe. Das hier geschriebene Wissen hat er von Büchern, selbst Experimenten und Veröffentlichungen anderer Art. Das hier geschriebene Wissen nutzt du bitte eigenverantwortlich und aus deiner freien Entscheidung heraus.



Artur (Wladyslaw) Thomalla geb. Olejniczak wurde am 31.12.1984 in Allenstein (Polen) geboren. Sein Elternhaus war ein gut bürgerliches und seine Mutter kümmerte sich um ihn und um seine Geschwister. Mit 6 Jahren zogen er und seine Familie nach Deutschland um, damit sie ein besseres Leben führen konnten. Artur besuchte die Grundschule in Berlin Kreuzberg und die Oberschule in Berlin Mitte.

Sein Abschluß war ein normaler Hauptschulabschluß, da er nie wirklich Lust auf die Schule hatte. Danach folgten einige Praktika in verschiedenen Berufen doch eine wirkliche Ahnung was er mal machen wollte, hatte er nicht.

2005 bekam er eine Ausbildung zum Fachlageristen Angeboten und 2008 schloß er seine Prüfung als Fachlagerist ab.

2009 kam sein Sohn zur Welt und ab dann wußte Artur was seine Bestimmung war. Nicht nur seiner Familie sondern auch anderen bei ihrer Gesundheit zu helfen. Joel sein jüngster Sohn hat ihm den Weg gezeigt den er gehen muss.

Mittlerweile ist Artur Papa von 3 Kindern und gibt sein Wissen an andere gerne weiter und möchte das diese Welt sich verändert. Sie soll zu einer besseren Welt werden nicht nur für ihn sondern auch für alle anderen auf dieser Erde.....

## **Ich widme dieses Buch an:**

Als aller erstes möchte ich dieses Buch meinen Kindern widmen. Sie machen mich stark und ihr Lächeln spornt mich immer an weiter zu machen, auch wenn es nicht immer einfach ist. Sie sind es für die ich lebe und Leben will, sie sind es die mir Energie zum Weitermachen gegeben haben. Vor allem Joel hat mir die Augen geöffnet und ich konnte sehen, wie das Gesundheitssystem wirklich arbeitet und handelt in Bezug auf Menschen und Gesundheit.

Danach kommt meine Frau Paulina, die sehr liebevoll zu mir war und ist. Sie hat mich immer gehalten, wenn ich fiel. Mit ihr habe ich die Mutter für meine Kinder gefunden.

Meinem Opa der seit 1999 nicht mehr lebt, weil er lieber sterben (in einer Operation) wollte als den Krebstod sterben zu wollen. Bei ihm und bei meiner Oma habe ich mich wie zu Hause gefühlt, leider

starb meine Oma auch an Krebs. Doch nicht nur sie, einige aus meiner Familie mussten diesen Tod erleiden.

Meiner Mutter danke ich, weil sie mich auf die Welt gebracht hat und mich zu dem gemacht hat, der ich heute bin, zum Glück.

Ich widme dieses Buch allen Menschen die Krank sind und Probleme mit ihrer Gesundheit haben und haben werden, weil dieses System dafür geschaffen wurde.

Vitamin D3 wird in unserer Gesellschaft einfach vernachlässigt und das sollte nicht sein. Es ist genauso wichtig wie unsere Atmung oder das Wasser was wir trinken. Die Nahrung kommt erst später, sie ist aber auch wichtig damit unser Körper funktionieren kann.



## **Wie ist das Buch aufgebaut?**

Ich habe mir gedacht das Buch so zu gestalten, dass es nicht nur trocken ist. Mit trocken meine ich einfach, das ich nicht nur Fachwörter benutzen wollte und deshalb beschreibe ich hier viel aus meinem eigenem Leben und aus dem meiner Familie. Viele Menschen im Internet wollen Erfahrungsberichte lesen, damit sie sich damit identifizieren können. In diesem Buch findest du genau das. Doch ich habe das Buch in mehrere Teile unterteilt, wieso? Damit du alles einfacher finden kannst.

Du kannst im ersten Teil zum Beispiel sehen welche Probleme und Erfahrungen ich mit Vitamin D3 gemacht habe. Wie es anderen Menschen in meinem Umfeld geholfen hat und natürlich kannst du dort auch Bluttests finden. Es ist alles offen für dich damit du sehen kannst, dass es etwas bringt Vitamin D zu sich zu nehmen oder zumindest sich für Vitamin D noch mehr zu interessieren.

Im zweiten Teil des Buches bekommst du Informationen über Vitamin D3. Es ist wichtig zu wissen was Vitamin D3 ist oder für was der Körper es braucht. Das wichtigste aber an ist zu wissen wie man Vitamin D3 zu sich nimmt und was noch wichtig dafür ist, um keine Nebenwirkung davon zu tragen. Obwohl ich sagen muss das Vitamin D3 in der richtigen Anwendung KEINE Nebenwirkungen hat. Eher im Gegenteil es kann dir sehr viel BRINGEN nämlich deine GESUNDHEIT.

Es gibt aber noch einen dritten Teil dieses Buches, das ist besser gesagt der Bonus. Hier kannst du Quellen finden, wo du Vitamin D bekommen kannst, aber auch andere Mittel wie Vitamin K, Super K oder Magnesium.

**Inhaltsverzeichnis**

**Teil 1: Meine Geschichte und Erfahrungen mit Vitamin D3**

**Wie ich zum Vitamin D3 kam.....16**

**Meine Therapie mit Vitamin D3.....24**

**Erste Vitamin D3 Werte in der Familie und ihre Folgen.....38**

**Vitamin D bei meinen Kindern.....43**

**Teil 2: Wissenswertes über Vitamin D3**

**Die Geschichte des Vitamin D3.....45**

**Was ist Vitamin D3?.....46**

**Wie wird Vitamin D3 gebildet?.....46**

**Wie weit ist ein Mangel an Vitamin D verbreitet?.....49**

**Besondere Gruppen die Vitamin D brauchen.....54**

<b>Gibt es Lebensmittel die Vitamin D enthalten? .....</b>	<b>60</b>
<b>Wie kann ich meinen Körper mit Vitamin D versorgen?.....</b>	<b>63</b>
<b>Wieviel Vitamin D brauchst du?.....</b>	<b>65</b>
<b>Wie finde ich meinen Vitamin D Spiegel heraus?.....</b>	<b>67</b>
<b>Wie oft solltest du den Vitamin D Spiegel bestimmen lassen?.....</b>	<b>68</b>
<b>Welche Werte sind die richtigen?.....</b>	<b>69</b>
<b>Gibt es Nebenwirkungen bei der Vitamin D Behandlung?.....</b>	<b>71</b>

**Syndrome die durch Vitamin D3 Mangel eintreten  
können.**

<b>Das Menschliche- Winterschlaf Syndrom.....</b>	<b>74</b>
<b>Das Unvollständige- Reparatur-Syndrom.....</b>	<b>75</b>

## **Beschwerden und Symptome bei einem Vitamin D Mangel**

<b>Beschwerden bei Vitamin D Mangel.....</b>	<b>77</b>
<b>Vitamin D Mangel</b>	
<b>Symptome: Übersicht.....</b>	<b>79</b>
<b>Zellgesundheit und Vitamin D.....</b>	<b>82</b>
<b>Knochengesundheit und Vitamin D3</b>	
<b>Mangel.....</b>	<b>83</b>
<b>Immunsystem und Vitamin D3</b>	
<b>Mangel.....</b>	<b>85</b>
<b>Herz-Kreislaufsystem und Vitamin D3 Mangel....</b>	<b>86</b>
<b>Nerven und Gehirn und der Vitamin D Mangel...88</b>	
<b>Depressionen und Vitamin D Mangel.....</b>	<b>89</b>
<b>Muskelprobleme und Vitamin D Mangel.....</b>	<b>90</b>
<b>Multiple Sklerose und Vitamin D Mangel.....</b>	<b>91</b>
<b>Krebs und Vitamin D Mangel.....</b>	<b>95</b>
<b>Diabetes und Vitamin D Mangel.....</b>	<b>102</b>

## **Was kann Vitamin D fördern?**

**Kraftsport und Vitamin D.....103**

**Vitamin D und Abnehmen.....105**

## **Die Vitamin D Behandlung**

**Welche Präparate brauche ich zur  
Behandlung mit Vitamin D?.....107**

**Was ist Super K?.....107**

**Was ist Vitamin K2?.....108**

**Magnesium und Vitamin D?.....112**

## **Teil 3: Bonus**

**Woher bekomme ich die Präparate?.....116**

**Vitamin D Rechner.....118**

**Buchempfehlungen zu diesem Thema.....119**

**Quellenangeben.....120**

## Teil 1: Meine Geschichte und Erfahrungen

### **Wie ich zum Vitamin D3 kam**

Seit der Geburt meines Sohnes Joel, hat sich mir die Welt ganz anders gezeigt. Als hätte die Geburt meines Sohnes mir die Augen geöffnet und ich muss sagen so war das auch. Bevor dies passierte war ich blind, nicht wirklich, sondern sinnbildlich. Was ich als Jugendlicher nicht verstehen wollte oder nicht wirklich verstand ist, dass so viele Menschen auf diesen Planeten leiden und am Ende sterben mussten. Es gibt so viele Menschen, die an Krankheiten leiden die eigentlich nicht sein müssten, früher dachte ich das muss so sein. Doch falsch gedacht, es ist eben nicht so.

Es geht auch anders! Mein Opa, meine Oma und meine Tante starben alle an Krebs. Mir war nicht bewusst in welcher Lage alle auf dieser Welt sind. Ich war die ganze Zeit auf der Suche nach einem Mittel gewesen, was viele Krankheiten auf einmal besiegen kann, oder anders gesagt ein Mittel was diese ganzen Krankheiten nicht entstehen lässt.