

Inhalt	5
Abkürzungsverzeichnis	10
Vorwort	11
1 Länger gesünder leben mit Vitamin D	13
1.1 Vitamin D: Ein altes Vitamin im neuen Licht	14
1.2 Effektive Prävention mit Vitamin D	18
1.3 Sonnenlicht: Die Quelle der Lebensenergie	18
1.4 Der UV-Index	20
1.5 Die Synthese des Sonnenvitamins	22
1.5.1 Vitamin-D-Hormon (1,25-(OH) ₂ -D)	25
1.6 Deutschland: Vitamin-D-Mangelland	26
1.6.1 Deutschland: Kein Platz an der Sonne	28
2 Die faszinierende Chronik des Sonnenvitamins	45
2.1 Sonnenlicht, Gesundheit und Wissenschaft	50
2.2 Rachitis: Die Vitamin-D-Mangel-Krankheit	50
2.3 Das D-lemma mit dem Sonnenlicht	57
2.4 Die Aktivierung von Vitamin D	61

2.5	Der allgegenwärtige Vitamin-D-Rezeptor	61
2.6	Das Sonnenvitamin wirkt als Vitamin-D-Hormon	62
2.6.1	Vitamin-D-Hormon: Das Bindeglied zwischen Sonne und Gesundheit	63
3	Von der Knochengesundheit zur Hirngesundheit: die wichtigsten Aufgaben des Sonnenvitamins	85
3.1	Fokus: Knochen	88
3.1.1	Vitamin-D-Mangel im Kindesalter	90
3.1.2	Vitamin-D-Mangel im Erwachsenenalter	92
3.2	Fokus: Immunsystem	95
3.2.1	Schlagkräftiges Immunsystem	95
3.3	Fokus: Bauchspeicheldrüse	99
3.4	Fokus: Blutdruck und Blutgefäße	100
3.5	Fokus: Gehirn	101
4	Prävention beginnt mit der Vitamin-D-Gesundheit im Mutterleib	103
4.1	Besondere Risikogruppen für einen Vitamin-D-Mangel	104
4.2	Fokus: Schwangere, Stillende und Kinder	104
4.2.1	Folgen des Vitamin-D-Mangels für die Mutter	105
4.2.2	Folgen des Vitamin-D-Mangels für das Kind	110
4.3	Fokus: Vitamin-D-Gesundheit bei Kindern in Deutschland	112

4.4	Fokus: Hautpigmentierung	115
4.5	Fokus: Personen mit gestörter Fettverwertung	115
4.6	Fokus: Übergewichtige und Fettleibigkeit	116
4.7	Fokus: Alte Menschen, Erkrankungen und Medikamente	119
5	Vitamin D und Arzneimittel	123
5.1	Medikamente als Vitamin-D-Räuber	126
5.1.1	Antiepileptika	127
5.1.2	Glucocorticoide	130
5.1.3	AIDS- und HIV-Medikamente	131
5.1.4	Krebsmedikamente	133
5.1.5	Johanniskraut	134
5.2	Bessere Wirkung, weniger Nebenwirkungen mit Vitamin D	135
5.2.1	Cholesterinsenker vom Statin-Typ	136
5.2.2	Knochenwirksame Arzneimittel: Bisphosphonate	137
5.2.3	Arzneimittel gegen Bluthochdruck	138
5.2.4	Tuberkulosemittel	139
6	Die Heilkraft des Sonnenvitamins	141
6.1	Vitamin D für mehr Gesundheit: Vitamin D in der Vorbeugung und Therapie von Erkrankungen	142
6.2	Vitamin D: Schutzschild vor chronischen Erkrankungen	144

6.3	Vitamin D und Atemwegserkrankungen	145
6.3.1	Erkältung, grippaler Infekt und Influenza A	145
6.3.2	Tuberkulose	149
6.4	Vitamin D, Anti-Aging und Zellalterung	152
6.5	Vitamin D und Morbus Alzheimer	154
6.6	Vitamin D und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	159
6.6.1	Risikofaktor: Vitamin-D-Mangel	162
6.6.2	Arteriosklerose und Herzinsuffizienz	165
6.6.3	Bluthochdruck	168
6.6.4	Periphere arterielle Verschlusskrankheit	173
6.7	Diabetes mellitus und Metabolisches Syndrom	176
6.8	Chronisch entzündliche Darmerkrankungen: Morbus Crohn und Colitis ulcerosa	184
6.9	Vitamin D und Krebs	189
6.9.1	Brustkrebs und Vitamin D	195
6.9.2	Prostatakrebs und Vitamin D	197
6.9.3	Darmkrebs und Vitamin D	200
6.9.4	Vitamin D in der Krebstherapie	203
6.10	Multiple Sklerose: Kurzschluss im Nervensystem	207
6.10.1	Vitamin D und Multiple Sklerose	210
6.11	Menstruationsbeschwerden	214
6.12	Psoriasis	216
6.13	Neurodermitis	218
6.14	Osteoporose und Pflegebedürftigkeit	220
6.15	Vitamin D und Rheuma	224

7	Der Vitamin-D-TÜV: Wie überprüfe ich meine Vitamin-D-Gesundheit	227
7.1	Dosierung von Vitamin D	233
7.1.1	Faustregel zur Dosierungsberechnung von Vitamin D	235
7.1.2	Vitamin D ₂ oder Vitamin D ₃	237
7.2	Vitamin D – Die Dosis macht das Gift	242
8	Vitamin-D-Update 2011	245
8.1	6-Punkte-Papier	248
Anhang		251
Arzneimittel, Erkrankungen und Vitamin D		251
Glossar		258
Literatur		263
Abbildungsnachweis		281
Stichwortverzeichnis		285
Die Autoren		301