

INHALT

Vorwort	7
---------------	---

KAPITEL 1

LEBENSELIXIER VITAMIN D	11
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	67
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

KAPITEL 3

VITAMIN-D-AKTIVIERUNG 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

KAPITEL 4

VIRUSABWEHR MIT VITAMIN D 149

Die Corona-Krise 150

Die Eigenschaften des Coronavirus 152

Vitamin D gegen Coronaviren 157

Corona-Protokolle, die helfen 163

Schlusswort 165

ANHANG 167

Glossar 168

Websites 168

Literaturempfehlungen 169

Quellenverzeichnis 170

Stichwortverzeichnis 172

Über den Autor 176