

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
Schlusswort	149

ANHANG	151
Glossar	151
Websites	153
Literaturempfehlungen	154
Stichwortverzeichnis	155
Quellenverzeichnis	159
Über den Autor	160