

# 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

<b>KAPITEL 3</b>	
<b>VITAMIN-D-AKTIVIERUNG</b>	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
<b>ANHANG</b>	151
Glossar	151
Websites	153
Literaturempfehlungen	154
Stichwortverzeichnis	155
Quellenverzeichnis	159
Über den Autor	160