

Inhalt

Vorwort 7
 Ein Wort zur fünften Auflage 9

Einleitung 10
 Moderner Lebensstil und krank?
 Oder »artgerechter« Lebensstil und gesund! 10

TEIL I

WISSENSWERTES 15

Die Sonne – Gott oder Dämon? 15

Unser Körper – ein gigantischer Chemiekonzern mit besonderen Qualitäten 18
 Vitamin D und seine Cofaktoren 23

Wie viel Vitamin D braucht der Mensch? 27

TEIL II

KREBS – UND DIE BEDEUTUNG DES SONNENHORMONS 33

Das weltweite Vorkommen von Krebserkrankungen in Abhängigkeit vom Wohnort der Menschen 33

Warum Krebszellen keinen Sonnenschein mögen 39

Bösartige Tumore des Dickdarms 48

Bösartige Tumore der weiblichen Brust 56

Bösartige Tumore der Prostata 64

Bösartige Tumore der Haut 68

Die Bedeutung des Sonnenhormons bei anderen bösartigen Tumoren 76

Auch Metastasen mögen keinen Sonnenschein! 81

TEIL III

VITAMIN D – SCHLÜSSEL ZUR PRÄVENTION	87
Das Sonnenhormon ist wichtig für den gesamten Körper	87
Der positive Einfluss von Vitamin D auf das Immunsystem – auch und gerade während der Corona-Pandemie!	92
Und woher bekomme ich nun genügend Vitamin D?	96
Der Natur-Defizit-Effekt – oder: Was Krebszellen sonst noch alles nicht mögen!	107
Allgemeine Präventionsregeln	114
Individuelle Risikoanalyse und persönliche Konsequenzen	125
Fragen zum individuellen Lebensstil	128
Rück- und Ausblick: Wie wir dem Körper helfen können, den Krebs zu überwinden	132

ANHANG

Das Haus der hellen Köpfe mit Herz und Verstand	137
Analyse der aktuellen Gesundheitssituation und Beschreibung einer Vision	139
Ideen und konkrete Vorschläge zur Umsetzung	142
Eine Gemeinschaft mit dem Motto »Geben und Nehmen«	144
Einzelmaßnahmen, Werkzeuge und Projekte	145
Empfehlenswerte Literatur	150
Weiterführende Literatur zum Thema Epigenetik	152
Glossar	153
Stichwortverzeichnis	156