

# Inhalt

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) <sub>2</sub> -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

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

<b>4.4</b>	<b>Fokus: Hautpigmentierung</b>	<b>115</b>
<b>4.5</b>	<b>Fokus: Personen mit gestörter Fettverwertung</b>	<b>115</b>
<b>4.6</b>	<b>Fokus: Übergewichtige und Fettleibigkeit</b>	<b>116</b>
<b>4.7</b>	<b>Fokus: Alte Menschen, Erkrankungen und Medikamente</b>	<b>119</b>
<b>5</b>	<b>Vitamin D und Arzneimittel</b>	<b>123</b>
<b>5.1</b>	<b>Medikamente als Vitamin-D-Räuber</b>	<b>126</b>
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
<b>5.2</b>	<b>Bessere Wirkung, weniger Nebenwirkungen mit Vitamin D</b>	<b>135</b>
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
<b>6</b>	<b>Die Heilkraft des Sonnenvitamins</b>	<b>141</b>
<b>6.1</b>	<b>Vitamin D für mehr Gesundheit: Vitamin D in der Vorbeugung und Therapie von Erkrankungen</b>	<b>142</b>
<b>6.2</b>	<b>Vitamin D: Schutzschild vor chronischen Erkrankungen</b>	<b>144</b>

<b>6.3</b>	<b>Vitamin D und Atemwegserkrankungen</b>	145
6.3.1	Erkältung, grippaler Infekt und Influenza A	145
6.3.2	Tuberkulose	149
<b>6.4</b>	<b>Vitamin D, Anti-Aging und Zellalterung</b>	152
<b>6.5</b>	<b>Vitamin D und Morbus Alzheimer</b>	154
<b>6.6</b>	<b>Vitamin D und Herz-Kreislauf-Erkrankungen</b>	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
<b>6.7</b>	<b>Diabetes mellitus und Metabolisches Syndrom</b>	176
<b>6.8</b>	<b>Chronisch entzündliche Darmerkrankungen: Morbus Crohn und Colitis ulcerosa</b>	184
<b>6.9</b>	<b>Vitamin D und Krebs</b>	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
<b>6.10</b>	<b>Multiple Sklerose: Kurzschluss im Nervensystem</b>	207
6.10.1	Vitamin D und Multiple Sklerose	210
<b>6.11</b>	<b>Menstruationsbeschwerden</b>	214
<b>6.12</b>	<b>Psoriasis</b>	216
<b>6.13</b>	<b>Neurodermitis</b>	218
<b>6.14</b>	<b>Osteoporose und Pflegebedürftigkeit</b>	220
<b>6.15</b>	<b>Vitamin D und Rheuma</b>	224

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