

INHALT

Vorwort	7
Einleitung: Moderner Lebensstil und krank?	
Oder: Artgerechter Lebensstil und gesund!	9
TEIL I: WISSENSWERTES	15
Die Sonne – Gott oder Dämon?	15
Unser Körper – ein gigantischer Chemie-Konzern mit besonderen	
Qualitäten	18
Wie viel Vitamin D braucht der Mensch?	24
TEIL II: KREBS – UND DIE BEDEUTUNG	
DES SONNENHORMONS	29
Das weltweite Vorkommen von Krebs-Erkrankungen	
in Abhängigkeit vom Wohnort der Menschen	29
Warum Krebszellen keinen Sonnenschein mögen	35
Bösartige Tumore des Dickdarms	43
Bösartige Tumore der weiblichen Brust	51
Bösartige Tumore der Prostata	58
Bösartige Tumore der Haut	62
Die Bedeutung des Sonnenhormons bei anderen	
bösartigen Tumoren	69
Auch Metastasen mögen keinen Sonnenschein!	73
TEIL III: VITAMIN D – SCHLÜSSEL ZUR PRÄVENTION .	79
Das Sonnenhormon – wichtig für den gesamten Körper	79
Und woher bekomme ich nun genügend Vitamin D?	85
Das Defizitsyndrom – oder: Was Krebszellen sonst noch alles	
nicht mögen!	95
Allgemeine Präventionsregeln	102
Individuelle Risikoanalyse und persönliche Konsequenzen	113
Rück- und Ausblick: Wie wir dem Körper helfen können,	
den Krebs zu besiegen!	120

INHALT

Zu den Autoren	125
Zur Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation & Prävention	127
Anhang I: Beispiele für effektive Präventionskonzepte	129
Anhang II: Informationen zu Vitamin-D-Präparaten	139
Anhang III: Empfehlenswerte Literatur	141
Anhang IV: Interessante Kontaktadressen und Internetadressen . . .	147
Anhang V: Glossar	151
Stichwortverzeichnis	155