

# 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 Kontaktdaten und Internetadressen . . .	147
Anhang V: Glossar . . . . .	151
Stichwortverzeichnis . . . . .	155