

INHALT

Vorwort	4
Widmung	5

TEIL 1

VITAMIN D: VITAMIN ODER HORMON?	6
---------------------------------	---

Der Einfluss des Sonnenhormons auf unsere Gesundheit im Überblick	8
Sonnenlicht ist die beste Medizin	9
Ein kurzer historischer Rückblick auf das Sonnenhormon	12
Wie der Körper Vitamin D bildet	19
Alarmierender Vitamin-D-Mangel in Europa!	29
Wie kontrolliere ich meine Vitamin-D-Gesundheit?	38
Die Vitamin-D-Dosierung	41
Wie sollte man Vitamin D einnehmen?	42

TEIL 2

VITAMIN D IM NETZWERK ANDERER MIKRONÄHRSTOFFE	46
--	----

Magnesium	48
Vitamin A	51
Vitamin B ₂ (Riboflavin beziehungsweise Lactoflavin)	52
Vitamin K	54
Kalzium	57
Eisen	60
Bor	61
Kupfer	62
Phosphor	63
Arzneimittel als Vitamin-D-Räuber	65
Die Optimierung der Arzneimittelwirkung	72

TEIL 3

VITAMIN D IN PRÄVENTION

UND THERAPIE VON A BIS Z

78

Anti-Aging: Länger leben mit Vitamin D

80

Atemwegsinfekte: Erkältung,
grippaler Infekt und Influenza A

82

Aufmerksamkeits-Defizit-
Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS)

86

Alzheimer-Erkrankung

98

Arteriosklerose und koronare Herzkrankheit (KHK)

102

Bluthochdruck

106

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED)

110

Depressionen

114

Diabetes Typ 1 und Typ 2

117

Fibromyalgie

125

Herzinsuffizienz

130

Krebs

133

Leaky-Gut-Syndrom

140

Makuladegeneration

146

Multiple Sklerose

148

Osteoporose

154

Rachitis und Osteomalazie

157

Schilddrüsenerkrankungen

160

Vitamin-D-Mangel bei Leistungssportlern

164

Ausblick

167

Referenzen/Literaturbelege für die einzelnen Buchteile

169

Glossar

183

Register

189

Impressum

192