

# THEORIE

# PRAXIS

Die Sonne –	
Vitamin-D-Tankstelle Nr.1	5

## SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT 7

Eine Quelle des Wohlbefindens	8
Lebenselexier Sonne	9
So bildet der Körper Vitamin D	11
Extra: Vitamin-D-Stoffwechsel	13
Kein reines Knochenvitamin	15
Die Entschlüsselung des menschlichen Erbguts	17
Vitamin-D-Rezeptorblockaden	18
Extra: Ein Vitamin mit vielen Funktionen	19
Vitamin-D-Mangel	20
Risikofaktoren für Vitamin-D-Defizite im Blut	21
Dimension des Mangels	22
Extra: Vitamin-D-Versorgung bei Kindern und Jugendlichen	23
Ursachen der Vitamin-D-Mangel-Pandemie	24
Besondere Risikogruppen	25
Extra: Vitamin-D-Mangel bei Haustieren	30

## GESUND BLEIBEN! 33

Ein weites Spektrum	34
Hilfe bei vielen Beschwerden	35
Extra: Unser Körper – ein komplexes System	37
Infekte, Entzündungen & Autoimmunerkrankungen	38
Erkältungsneigung & Vitamin-D-Spiegel	39
Extra: Covid-19	41
Sepsis	44
Autoimmunkrankheiten	45
Nervenerkrankungen & Depressionen	56
Morbus Parkinson	57
Morbus Alzheimer	57
Depression	58
Auswirkungen auf den Bewegungsapparat	60
Stabile Knochen	61
Osteoporose	61
Fibromyalgie	62
Starke Muskeln	63

Herz-Kreislauf-Probleme &			
Diabetes Typ 2	64		
Bluthochdruck	64		
Herzerkrankungen und Schlaganfall	65		
Metabolisches Syndrom	68		
Diabetes Typ 2	70		
Bösartige Tumore	74		
Positiver Einfluss von Vitamin D	75	Alternative Quellen	100
Wie Krebs entsteht	76	Nahrungsergänzungsmittel	101
Brustkrebs	77	Vitamin D in der Nahrung	106
Darmkrebs	81	Künstliche UV-Strahlung	108
Prostatakrebs	82	Extra: Tipps für das Sonnenbad mit	
Hautkrebs	83	künstlichen UV-Quellen	110
<b>BITTE VOLLTANKEN!</b>	85	Vitamin D und seine Kofaktoren	112
		Magnesium – der wichtigste Partner	113
Wie viel Vitamin D brauchen wir?	86	Extra: Die Rolle von Magnesium	
Aktuelle Empfehlungen	87	bei der Vitamin-D-Produktion	115
Bestimmung der Werte	88	Vitamin K <sub>2</sub> – der Knochenbooster	116
Test: Wie gut sind Sie versorgt?	91	Vitamin A – Schutz für den Darm	117
 		Kombination mit Kalzium	118
Sonnenlicht: die beste		Extra: Gut versorgt mit Vitamin D	119
Vitamin-D-Kur	92		
Intensität der UV-Strahlung	93		
Extra: Die sechs Hauttypen	95		
Richtlinien für den Aufenthalt			
im Freien	96		
Extra: Tipps für das Sonnenbad			
in der Natur	99		
		<b>SERVICE</b>	
		Glossar, Bücher und Adressen	120
		Sachregister	124
		Impressum	127