

THEORIE

PRAXIS

Die Sonne – Vitamin-D-Tankstelle Nr.1	5	GESUND BLEIBEN!	33
SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT	7		
Eine Quelle des Wohlbefindens	8	Ein weites Spektrum	34
Lebenselixier Sonne	9	Hilfe bei vielen Beschwerden	35
So bildet der Körper Vitamin D	11	Extra: Unser Körper – ein komplexes System	37
Extra: Vitamin-D-Stoffwechsel	13		
Kein reines Knochenvitamin	15	Infekte, Entzündungen & Autoimmunerkrankungen	38
Die Entschlüsselung des menschlichen Erbguts	17	Erkältungsneigung & Vitamin-D-Spiegel	39
Vitamin-D-Rezeptorblockaden	18	Extra: Covid-19	41
Extra: Ein Vitamin mit vielen Funktionen	19	Sepsis	44
		Autoimmunkrankheiten	45
Vitamin-D-Mangel	20	Nervenerkrankungen & Depressionen	56
Risikofaktoren für Vitamin-D-		Morbus Parkinson	57
Defizite im Blut	21	Morbus Alzheimer	57
Dimension des Mangels	22	Depression	58
Extra: Vitamin-D-Versorgung bei Kindern und Jugendlichen	23	Auswirkungen auf den Bewegungsapparat	60
Ursachen der Vitamin-D- Mangel-Pandemie	24	Stabile Knochen	61
Besondere Risikogruppen	25	Osteoporose	61
Extra: Vitamin-D-Mangel bei Haustieren	30	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
Wie Krebs entsteht	76
Brustkrebs	77
Darmkrebs	81
Prostatakrebs	82
Hautkrebs	83
BITTE VOLLTANKEN!	85
Wie viel Vitamin D brauchen wir?	86
Aktuelle Empfehlungen	87
Bestimmung der Werte	88
Test: Wie gut sind Sie versorgt?	91
Sonnenlicht: die beste	
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
Alternative Quellen	100
Nahrungsergänzungsmittel	101
Vitamin D in der Nahrung	106
Künstliche UV-Strahlung	108
Extra: Tipps für das Sonnenbad mit künstlichen UV-Quellen	110
Vitamin D und seine Kofaktoren	112
Magnesium – der wichtigste Partner	113
Extra: Die Rolle von Magnesium bei der Vitamin-D-Produktion	115
Vitamin K ₂ – der Knochenbooster	116
Vitamin A – Schutz für den Darm	117
Kombination mit Kalzium	118
Extra: Gut versorgt mit Vitamin D	119
SERVICE	
Glossar, Bücher und Adressen	120
Sachregister	124
Impressum	127