

11 Wissenswertes zu Vitamin D

12 Vitamin D – ein Steckbrief

- 12 Warum Vitamin D so wichtig ist
- 14 Unser Lebensstil ist Vitamin-D-feindlich
- 14 Verbreitete Irrtümer über Vitamin D
- 15 Meine erste Begegnung mit Vitamin D
- 16 Die Geschichte von Vitamin D
- 17 Vitamin-D-Supplementation kostet nicht viel
- 17 Vitamin-D-Synthese oder Frau S. tankt Vitamin D
- 20 Vitamin-D-Forschung und -Experten

22 Wie gut sind wir mit Vitamin D versorgt?

- 22 Wie steht es um die Vitamin-D-Versorgung in Deutschland?
- 23 Vitamin D – Stiefkind der Deutschen?
- 25 Vitamin-D-Bildung an verschiedenen Orten der Welt
- 30 Unsere Vitamin-D-Versorgung ist mangelhaft
- 32 Wie viel Vitamin D wird in der Sonne gebildet?
- 34 Unmöglich: Vitamin-D-Bedarf durch Lebensmittel decken
- 36 Grippewelle im Winter und ihre Ursachen
- 38 Wer hat ein hohes Risiko für Vitamin-D-Mangel?
- 40 Symptome eines Vitamin-D-Mangels

43 Gesundheitsprävention durch Vitamin D

44 Vitamin D kann das Erkrankungsrisiko senken

- 44 Alzheimer-Krankheit, Demenz
- 45 Parkinson-Krankheit
- 46 Krebs
- 50 Infektionen
- 51 Schutz vor Covid-19 durch Vitamin D

- 56 Multiple Sklerose
- 58 Osteoporose
- 59 Autoimmunerkrankungen
- 60 Schutz von Zielgruppen mit Vitamin D

66 Vitamin D – die Diskussion

- 66 Vitamin D – ein Dorn im Auge der Pharmaindustrie?
- 68 Werden Nahrungsergänzungsmittel vom freien Markt genommen?
- 69 Standardtherapien der Schulmedizin und ihre (Neben-)Wirkungen
- 69 Das finnische Vorbild
- 70 Neues Heilmittel oder altbekannte Medizin
- 71 Was haben DDR-Wiegekarten mit Vitamin D zu tun?
- 71 Tod durch Vitamin-D-Mangel?

73 Optimieren Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel

74 Vitamin-D-Spiegel messen und optimieren

- 74 Messungen
- 75 Welches Vitamin-D-Präparat ist geeignet?
- 77 Vitamin-D-Versorgung durch Sonnenlicht
- 78 So sonnen Sie sich richtig für eine optimale Vitamin-D-Bildung
- 78 Wie hoch liegt der optimale Vitamin-D-Spiegel?
- 79 Wie viel Vitamin D sollte man täglich einnehmen?
- 82 Vitamin D muss täglich supplementiert werden

85 Vitamin-D-Hochdosis – das Coimbraprotokoll®

86 Was ist das Coimbraprotokoll®?

- 87 Mir hat das Coimbraprotokoll® sehr geholfen
- 88 Vitamin-D-Resistenz als Auslöser für Autoimmunerkrankungen

- 88 Mutationen im Vitamin-D-Rezeptor – VDR-Blockade
- 90 Fakten zum Coimbraprotokoll®
- 90 Wem könnte das Coimbraprotokoll® helfen?
- 91 Was gehört zum Coimbraprotokoll®?
- 92 Ausbildung der Protokollärzte
- 92 Erfolgskontrollen des Coimbraprotokolls®
- 93 Wie das Coimbraprotokoll® abläuft
- 93 Die Coimbraprotokoll® gUG
- 94 Wer ist Dr. Coimbra?
- 94 Die Eckpunkte des Coimbraprotokolls® gemäß Dr. Coimbra
- 98 Erfolge des Coimbraprotokolls®
- 100 Das Coimbraprotokoll® aus ärztlicher Sicht**
- 101 Ist das Coimbraprotokoll® wissenschaftlich gesichert?
- 102 Was ist denn nun der optimale Vitamin-D-Spiegel?
- 102 Angst vor einem zu hohen Vitamin-D-Spiegel
- 102 Ich kann nicht auf Kalzium/Käse verzichten
- 104 Ich kann nicht 2,5 Liter pro Tag trinken
- 105 Angst vor Nierenschäden
- 106 Woran merke ich, dass das Coimbraprotokoll® wirkt?
- 106 Wie schnell und wie gut wirkt das Coimbraprotokoll®?
- 106 Was bleibt abschließend noch zu sagen?
- 107 Aktuelle Studien zum Coimbraprotokoll®
- 110 Meine persönliche Geschichte**
- 110 Die Suche nach der Ursache beginnt
- 111 Ich fühle mich unsicher und krank
- 111 Raynaud-Syndrom
- 112 Diagnose »Myositis«
- 112 Ich entscheide mich gegen die Schulmedizin
- 113 Keinen der Ärzte interessierte mein Vitamin-D-Mangel
- 113 Ich suche verzweifelt nach einer alternativen Behandlung
- 113 Ein Vortrag von Robert Franz ändert alles
- 114 Sonnenlicht und Vitamin D
- 115 Begegnung mit dem Coimbraprotokoll®
- 115 Ich wollte das Coimbraprotokoll®, und zwar auf der Stelle
- 115 Mit steigenden Vitamin-D-Dosen verbessern sich meine Werte
- 118 Glückskurve und Sektkorken
- 118 Ein überraschter Radiologe
- 120 Ernährung und Regeln im Coimbraprotokoll®**
- 120 Ernährung
- 121 Trinkmenge und Wassersorten
- 122 Medizinische Überwachung und Vitamin-D3-Dosis-Ermittlung
- 122 Kosten
- 122 Sportprogramm: für ausreichende Knochendichte sorgen
- 123 Cofaktoren im Coimbraprotokoll®
- 128 Seelische Ausgeglichenheit
- 128 Wie finde ich einen Arzt, der mitmacht?
- 130 Stimmen zur Vitamin-D-Hochdosis-Therapie**
- 131 Interview mit dem Arzt Dr. med. Volker Schmiedel
- 137 Interview mit dem Apotheker Hugo Schurgast
- 142 Interview mit dem Arzt Prof. Dr. med. Friedemann Paul
- 146 Nachwort**
- 147 Danksagung**
- 148 Quellenangaben
- 152 Stichwortverzeichnis
- 154 Empfehlungen von Susanne Sander