

Vorwort	6
---------------	---

VITAMIN D – SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT

7

Ein neuer Wunderstoff?	8
Quelle der Gesundheit	8
Vitamin oder Hormon?	9
Viele Körperzellen brauchen Vitamin D	10
Vitamin D: kein reines »Knochen-Vitamin«	12
Vitamin D kann mehr	13
Die Entschlüsselung des menschlichen Erbguts	15
So bildet der Körper Vitamin D	16
Schritt 1: Vitamin-D-Vorstufe	17
Schritt 2: Provitamin D ₃	17
Schritt 3: Cholecalciferol	17
Schritt 4: Calcidiol	17
Schritt 5: Calcitriol – die aktive Form	17
• Ein Vitamin mit vielen Funktionen	19
Einsatz in der Vorsorge und in der Therapie	20
Ein weitreichendes Spektrum	20
Hilfe bei vielen Beschwerden	21
Die Bedeutung von Vitamin D bei Infekten und Entzündungen	23
Grippe und grippale Infekte	24
Asthma bronchiale	25
Sepsis	27
Autoimmunkrankheiten	28

Multiple Sklerose	29
Typ-1-Diabetes	34
Autoimmunerkrankungen des Darms	37
Rheumatoide Arthritis	38
• Parkinson und Alzheimer	40
Bewegungsapparat	42
Stabile Knochen	42
Stärkere Muskeln	44
Fibromyalgie	45
• Schützt Vitamin D vor Depressionen?	47
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	48
Bluthochdruck	48
Herzinfarkt und Schlaganfall	48
Periphere arterielle Verschlusserkrankung	50
Herzinsuffizienz	50
Metabolisches Syndrom	51
Diabetes Typ 2	53
Insulin dirigiert den Zuckerstoffwechsel	53
Vielversprechende Aussichten	54
Bösartige Tumore	56
• Wie Krebs entsteht	58
Brustkrebs	60
Darmkrebs	62
Prostatakrebs	63
Bösartige Tumore der Haut	64
• Mögliche Auslöser für einen Vitamin-D-Mangel	66
Wie verbreitet ist Vitamin-D-Mangel?	68
Ein internationales Problem	68
Ursachen für das Vitamin-D-Defizit	69

INHALT

Der Einfluss der Moderne	69
Auswirkungen des Vitamin-D-Mangels	71
Vitamin-D-Mangel bleibt lang unbemerkt	72
Besondere Risikogruppen	73
Schwangere Frauen	73
Neugeborene	75
Kinder	76
Übergewichtige	77
Alte Menschen	78
DER RICHTIGE UMGANG MIT VITAMIN D	79
Wer braucht wann wie viel Vitamin D?	80
Was Ärzte empfehlen	80
Die richtige Dosis	82
Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels	83
Wo kann ich meinen Vitamin-D-Spiegel bestimmen lassen?	84
Wann und wie oft sollte ich meinen Vitamin-D-Spiegel bestimmen lassen?	85
• So berechnen Sie Ihre Vitamin-D-Tagesdosis	88
Kann zu viel Vitamin D auch schaden?	91
Wie lässt sich ein zu hoher Vitamin-D-Spiegel wieder senken?	92
Gibt es Höchstwerte, die man nicht überschreiten sollte?	93
Sonnenlicht: Die beste Vitamin-D-Kur	94
Nutzen Sie die Kraft der Sonne	94
Intensität der UV-Strahlung	96
Breitengrad und Jahreszeit	96

Tageszeit	96
Höhenlage	97
Luftverschmutzung und Bewölkung	97
Die unterschiedlichen Hauttypen	98
Richtlinien für den Aufenthalt im Freien	100
Wie viel Sonne braucht die Haut?	101
Formel für sicheres Sonnen	103
Wann ist Lichtschutz nötig?	103
• So tanken Sie gesunde Sonne	105
Alternative Vitamin-D-Quellen	106
Auch so tanken Sie Vitamin D	106
Vitamin D in der Nahrung	107
Fisch – der beste Vitamin-D-Lieferant?	108
Künstliche UV-Strahlung und Sonnenstudio	109
Vorteile der künstlichen Sonne	110
• Umgang mit künstlichen UV-Quellen	112
Künstliches Vitamin D	114
Nachteile der künstlichen Vitamin-D-Zufuhr	115
Was leistet künstliches Vitamin D?	116
• Test: Wie gut sind Sie versorgt?	118
Anhang	
Glossar	120
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	124
Register	126
Impressum	128