

# Inhalt

Danksagung	6
Vorwort	7
Einleitung	10
Die Geschichte von Vitamin D	13
Grundlagen zum Vitamin-D-Stoffwechsel	16
Vitamin-D-Mangel – ein weltweites Problem	24
Vitamin D ist unerwartet vielseitig	42
Vitamin D stärkt das Immunsystem	53
Vitamin D und Krebs	60
Vitamin D und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	75
Vitamin D und die Gesundheit der Seele	81
Vitamin D und Autismus	85
Vitamin D und Autoimmunerkrankungen	88
Vitamin D und Diabetes	92
Vitamin D und Übergewicht	97
Wie steht es eigentlich um Ihren Vitamin-D-Status?	101
Wie erreicht man eine optimale Vitamin-D-Versorgung?	104
Ist die Einnahme von zusätzlichem Vitamin D sicher?	110
Schlusswort	113
Literatur	116
Über die Autoren	125