

Uwe Gröber

Gesund mit VITAMIN D

Wie das Sonnenhormon
hilft und schützt

südwest

INHALT

Vorwort	4
Widmung	5
TEIL 1	
VITAMIN D: VITAMIN ODER HORMON?	6
Der Einfluss des Sonnenhormons auf unsere Gesundheit im Überblick	8
Sonnenlicht ist die beste Medizin	9
Ein kurzer historischer Rückblick auf das Sonnenhormon	12
Wie der Körper Vitamin D bildet	19
Alarmierender Vitamin-D-Mangel in Europa!	29
Wie kontrolliere ich meine Vitamin-D-Gesundheit?	38
Die Vitamin-D-Dosierung	41
Wie sollte man Vitamin D einnehmen?	42
TEIL 2	
VITAMIN D IM NETZWERK ANDERER MIKRONÄHRSTOFFE	46
Magnesium	48
Vitamin A	51
Vitamin B ₂ (Riboflavin beziehungsweise Lactoflavin)	52
Vitamin K	54
Kalzium	57
Eisen	60
Bor	61
Kupfer	62
Phosphor	63
Arzneimittel als Vitamin-D-Räuber	65
Die Optimierung der Arzneimittelwirkung	72

TEIL 3

VITAMIN D IN PRÄVENTION UND THERAPIE VON A BIS Z

Anti-Aging: Länger leben mit Vitamin D	80
Atemwegsinfekte: Erkältung, grippaler Infekt und Influenza A	82
Aufmerksamkeits-Defizit- Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS)	86
Alzheimer-Erkrankung	98
Arteriosklerose und koronare Herzkrankheit (KHK)	102
Bluthochdruck	106
Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED)	110
Depressionen	114
Diabetes Typ 1 und Typ 2	117
Fibromyalgie	125
Herzinsuffizienz	130
Krebs	133
Leaky-Gut-Syndrom	140
Makuladegeneration	146
Multiple Sklerose	148
Osteoporose	154
Rachitis und Osteomalazie	157
Schilddrüsenerkrankungen	160
Vitamin-D-Mangel bei Leistungssportlern	164
Ausblick	167
Referenzen/Literaturbelege für die einzelnen Buchteile	169
Glossar	183
Register	189
Impressum	192