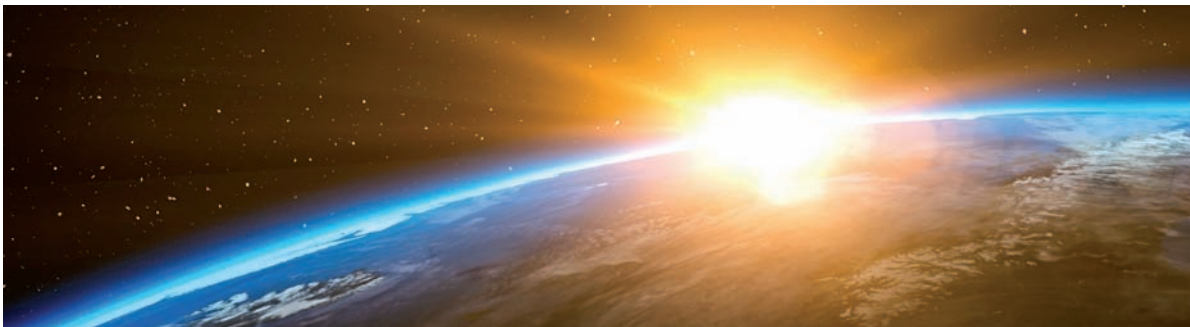
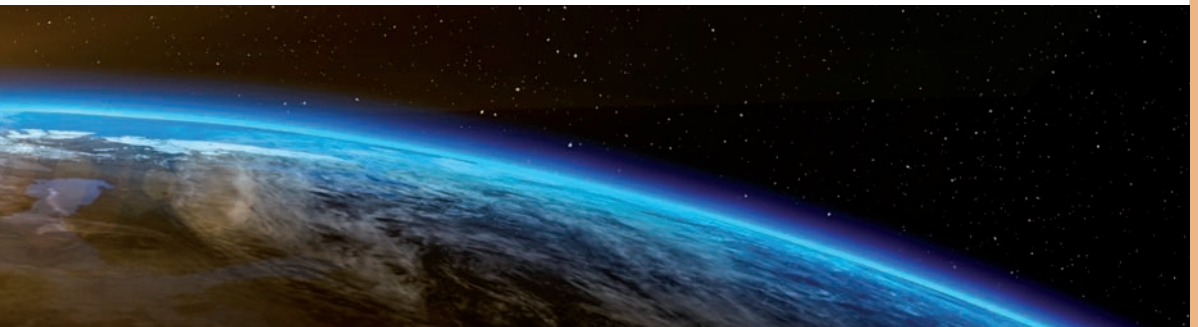


<b>1</b>	<b>Sonne, Umwelt und Evolution ... 13</b>	
<b>2</b>	<b>Die Bildung von Vitamin D als Sonnenhormon in unserer Haut und seine Verteilung in unserem Körper ... 22</b>	
	Entstehung von Vitamin D .....	26
	Was ist neu in Bezug auf den Vitamin-D-Stoffwechsel in unserem Körper? .....	27
	Vitamin-D-Polymorphismen und epigenetische Veränderungen – nicht die Gene steuern die Zellen, sondern die Zellen steuern die Gene .....	27
	Hochdosis-Vitamin D-Therapie (Coimbra-Protokoll) .....	30
<b>3</b>	<b>Der weltweite Mangel an Sonnenhormon ... 31</b>	
	Was gibt es Neues in Sachen Vitamin-D-Mangel? .....	36
<b>4</b>	<b>Einfluss des Sonnenhormons auf unser Immunsystem ... 40</b>	
	Neues zum Thema Vitamin D und Immunsystem .....	47
	Was gibt es Neues zu den lästigen Grippeerkrankungen? ..	51
<b>5</b>	<b>Bösartige Erkrankungen ... 53</b>	
	Bösartige Tumore der Brust (Mammakarzinom) .....	55
	Was gibt es Neues zum Mammakarzinom? .....	59
	Kolorektale Karzinome .....	62
	Was gibt es Neues in Bezug auf die bösartigen Darmtumore? .....	66
<b>6</b>	<b>Die Bedeutung von Vitamin D bei Zuckererkrankungen ... 68</b>	
	Vitamin D und Diabetes Typ 1 .....	74
	Vitamin D und Diabetes Typ 2 .....	75
	Was gibt es Neues zum Thema Vitamin D und Diabetes? ..	78

<b>7</b>	<b>Erkrankungen des Herzens und der Gefäße ... 83</b>	
	Was ist neu bei den Herz-Kreislauf-Erkrankungen? . . . . .	91
<b>8</b>	<b>Sonnenschein für Knochen und Muskeln ... 95</b>	
	Vitamin D wirkt zweifach: Prävention von Stürzen und Frakturen . . . . .	96
	Frakturprävention durch Vitamin D . . . . .	98
	Wie wichtig ist die Kombination mit Kalzium? . . . . .	98
	Zusammenhang von Vitamin D und Muskelkraft . . . . .	99
	Anti-Sturzeffekt von Vitamin D . . . . .	100
	Was gibt es Neues zu Vitamin D, Knochen und Muskeln? . . . . .	101
<b>9</b>	<b>Neurologische und psychiatrische Erkrankungen ... 108</b>	
	Multiple Sklerose . . . . .	111
	Was gibt es Neues zur Multiplen Sklerose? . . . . .	114
	Konsequenzen für den Einsatz von Vitamin D in der MS-Behandlung . . . . .	115
	Schizophrenie . . . . .	117
	Was gibt es Neues bei der Schizophrenie? . . . . .	118
	Depression . . . . .	120
	Neues zu Depression und Vitamin D . . . . .	121
	Demenz . . . . .	122



- 10 Sonnenfrust – Hautkrebs ... 124**  
 Was gibt es Neues im Bereich der bösartigen  
 Hauttumore? ..... 129
- 11 Sonnenlust – Woher bekomme ich mein Vitamin D? ... 134**  
 Was gibt es Neues zur Vitamin-D-Versorgung? ..... 141
- 12 Vitamin-D-Mangel als Teil des  
 Natur-Defizit- Effektes (NDE) ... 144**  
 Das Konzept der „Spitzen-Gesundheit“ zur  
 Kompensation des NDE ..... 150
- 13 Hochdosis-Vitamin-D-Therapie im ganzheitlichen  
 Therapiekonzept bei Autoimmunerkrankungen –  
 Anmerkungen zum Coimbra-Protokoll ... 156**  
 Die Grundidee ..... 157  
 Zur Historie hoher Vitamin-D-Gaben ..... 158  
 Chancen und Risiken ..... 160
- 14 Vitamin D am Anfang des Lebens ... 163**  
 Vitamin D und Schwangerschaft ..... 167  
 Aktuelle Empfehlungen zur Vitamin-D-Supplemen-  
 tation während der Schwangerschaft ..... 168



Untersuchungen zum Vitamin-D-Gehalt der Muttermilch .....	169
Folgen eines unzureichenden Vitamin-D-Spiegels während und nach der Schwangerschaft für die Gesundheit des Kindes in seinem späteren Leben .....	171

**Ausblick ... 175**

**Anhang ... 177**

**Abbildungsnachweis ... 179**