

<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**