

NICOLAI WORM

# DIE HEILKRAFT VON VITAMIN D

Wie das Sonnenvitamin  
vor Herzinfarkt, Krebs und  
anderen Krankheiten schützt

© des Titels »Die Heilkraft von Vitamin D« (978-3-86883-888-6)  
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

**riva**

# Inhalt

<b>Vorwort zur Neuauflage</b> . . . . .	6
<b>Vorwort</b> . . . . .	9
<b>Verkanntes Risiko</b> . . . . .	11
<b>Kennzahl D</b> . . . . .	14
<b>Funktion D</b> . . . . .	20
<b>Die Sonne macht's</b> . . . . .	26
<b>Vom Äquator zu den Polen</b> . . . . .	34
<b>D wie Drama</b> . . . . .	39
<b>Von der Mutter zum Kind</b> . . . . .	46
<b>Harte Knochen</b> . . . . .	53
<b>Kräftige Muskeln</b> . . . . .	61
<b>Gute Nerven</b> . . . . .	65
<b>Sonnige Laune</b> . . . . .	73
<b>Starke Abwehr</b> . . . . .	78
<b>Gezügelter Zucker</b> . . . . .	85
<b>Gesunde Gefäße</b> . . . . .	91
<b>Heiles Herz und heiles Hirn</b> . . . . .	98
<b>Gutartige Zellen</b> . . . . .	103
<b>Länger leben</b> . . . . .	109
<b>Umdenken!</b> . . . . .	116
<b>Kuriose Ernährungsempfehlungen</b> . . . . .	124
<b>Unheilvolle Hautkrebhysterie</b> . . . . .	132
<b>Künstliche Sonnen</b> . . . . .	146
<b>Kleine Helfer</b> . . . . .	151
<b>So wird's gemacht</b> . . . . .	158

## Anhang

<b>2011: Was gibt es Neues?</b>	
<b>Zwei sehr unterschiedliche Vitamin-D-Updates</b> . . . . .	165
<b>6-Punkte-Papier als Fazit der Vitamin-D-Konferenz am 9. April 2011</b> . . . . .	179
<b>Fußnoten und Anmerkungen</b> . . . . .	183
<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	192

© des Titels »Die Heilkraft von Vitamin D« (978-3-86883-888-6)  
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgrouppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>