

1	Sonne, Umwelt und Evolution ...	13
2	Die Bildung von Vitamin D als Sonnenhormon in unserer Haut und seine Verteilung in unserem Körper ...	22
	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
3	Der weltweite Mangel an Sonnenhormon ...	31
	Was gibt es Neues in Sachen Vitamin-D-Mangel?	36
4	Einfluss des Sonnenhormons auf unser Immunsystem ...	40
	Neues zum Thema Vitamin D und Immunsystem	47
	Was gibt es Neues zu den lästigen Grippeerkrankungen? ..	51
5	Bösartige Erkrankungen ...	53
	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
6	Die Bedeutung von Vitamin D bei Zuckererkrankungen ...	68
	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

7	Erkrankungen des Herzens und der Gefäße ... 83	
	Was ist neu bei den Herz-Kreislauf-Erkrankungen?	91
8	Sonnenschein für Knochen und Muskeln ... 95	
	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
9	Neurologische und psychiatrische Erkrankungen ... 108	
	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