

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Das Sonnenhormon	Seite
1. Einleitung	13
2. Ursachen und Häufigkeit chronischer Erkrankungen	17
3. Der Sonnenkult	25
4. Grundlagen des Vitamin D Stoffwechsels	29
5. Die Versorgungslage	34
6. Bösartige Tumore	41
7. Das Mammakarzinom	46
8. Kolorektale Karzinome	52
9. Das Prostatakarzinom	56
10. Ergänzende Daten zu bösartigen Tumoren	61
11. Störungen des Immunsystems	66
12. Neurologische Erkrankungen	75
13. Zuckererkrankungen	83
14. Erkrankungen des Herzens und der Gefäße	93
15. Die Doppelrolle von Vitamin D bei der Osteoporose	102
16. Die Haut – unser Sonnensegel	109
17. Der Haken an der Geschichte	116
18. Wie viel Vitamin D braucht der Mensch	120
19. Vitamin D: Die neue Wunderdroge?	
Teil 2: Das Defizit-Syndrom	
20. Körperliche Aktivität	134
21. Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe	139
22. Nahrungsfette in neuem Licht	145
23. Das tödliche Quartett des Defizitsyndroms	151
24. Die Schwangerschaft	157
25. Akzeleration – Das Beschleunigungsphänomen	162
26. Zusammenfassung der Fakten	169
Teil 3: Umsetzung der Prävention in der Praxis	
27. Allgemeine Präventionsregeln	174
28. Integrale Prävention – Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge	182
29. Ärztlicher Rat für Betroffene	190
30. Von Kollege zu Kollege	194
31. Ersatzmaßnahmen	195
32. Nachwort	203
33. Glossar	206
34. Interessante Internetadressen und Kontaktdaten	210
35. Literaturnachweis	212
36. Sachwortverzeichnis	243
37. Bezug und Preisgestaltung	247