

# Inhaltsverzeichnis

<b>Teil 1: Das Sonnenhormon</b>	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 – Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2	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?	129

## **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

