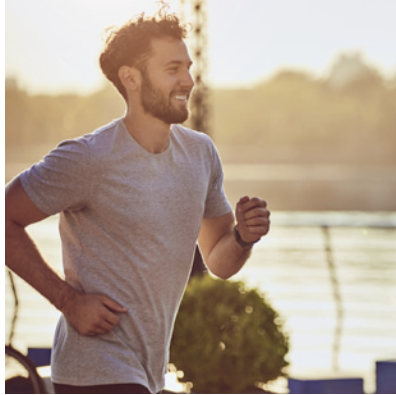


Inhalt



Abkürzungsverzeichnis	12
Vorworte	13
Prävention statt Reparaturmedizin	13
Vitamin D: Hope or Hype?	17
Ihre Gesundheit braucht Vitamin D!	19
1 Länger gesünder leben mit Vitamin D	21
1.1 Vitamin D: Ein altes Vitamin im neuen Licht?	22
1.2 Effektive Prävention mit Vitamin D	26
1.3 Sonnenlicht: Die Quelle der Lebensenergie	29
1.4 Der UV-Index	33
1.5 Vom Sonnenvitamin zum Sonnenhormon	35
1.5.1 Das Sonnenhormon $1,25(\text{OH})_2\text{D}$	41
1.5.2 Auch Mitochondrien brauchen Vitamin D	43
1.6 Europa: Alarmierender Vitamin-D-Mangel!	44
1.7 Deutschland: Vitamin-D-Mangelland	46
2 Die faszinierende Chronik des Sonnenvitamins	69
2.1 Historischer Rückblick auf Vitamin D	70
2.2 Sonnenlicht, Gesundheit und Wissenschaft	74
2.3 Rachitis: Die Vitamin-D-Mangel-Krankheit	74
2.4 Das Gorillababy Kimani im Franklin Zoo, Boston	82
2.5 Das D-lemma mit dem Sonnenlicht	87
2.6 Die Aktivierung von Vitamin D	90



2.7	Der allgegenwärtige Vitamin-D-Rezeptor	91
2.8	Das Sonnenvitamin wirkt als Sonnenhormon	91
2.8.1	Sonnenhormon: Das Bindeglied zwischen Sonne und Gesundheit	92
3	Von der Knochengesundheit zur Hirngesundheit: die wichtigsten Aufgaben des Sonnenhormons	115
3.1	Die wichtigsten Aufgaben des Sonnenvitamins	116
3.1	Fokus: Knochen	117
3.1.1	Vitamin-D-Mangel im Kindesalter	121
3.1.2	Vitamin-D-Mangel im Erwachsenenalter	122
3.1.3	Knochenalterung und Vitamin D	125
3.2	Fokus: Immunsystem	128
3.2.1	Schlagkräftiges Immunsystem	128
3.3	Fokus: Bauchspeicheldrüse	134
3.4	Fokus: Blutdruck und Blutgefäße	135
3.5	Fokus: Gehirn	136
4	Prävention beginnt mit der Vitamin-D-Gesundheit im Mutterleib	141
4.1	Besondere Risikogruppen für einen Vitamin-D-Mangel	142
4.2	Fokus: Schwangere, Stillende und Kinder	142
4.2.1	Vorgeburtliche Prägung und Vitamin-D-Mangel	145
4.2.2	Folgen des Vitamin-D-Mangels für die Mutter	147
4.2.3	Folgen des Vitamin-D-Mangels für das Kind	153



4.3	Fokus: Vitamin-D-Gesundheit bei Kindern in Deutschland	155
4.4	Fokus: Hautpigmentierung	158
4.5	Fokus: Personen mit gestörter Fettverwertung	158
4.6	Fokus: Übergewichtige und Fettleibigkeit	159
4.7	Fokus: Alte Menschen, Erkrankungen und Medikamente	164
4.7.1	Checkliste zur Vitamin-D-Gesundheit	165
5	Vitamin D und Arzneimittel	167
5.1	Medikamente als Vitamin-D-Räuber	171
5.1.1	Antiepileptika	172
5.1.2	Glucocorticoide	175
5.1.3	AIDS- und HIV-Medikamente	176
5.1.4	Krebsmedikamente	178
5.1.5	Antibabypille	182
5.1.6	Johanniskraut	183
5.2	Bessere Wirkung, weniger Nebenwirkungen mit Vitamin D	184
5.2.1	Cholesterinsenker vom Statin-Typ	184
5.2.2	Knochenwirksame Arzneimittel: Bisphosphonate	186
5.2.3	Arzneimittel gegen Bluthochdruck	188
5.2.4	Tuberkulosemittel	189
6	Vitamin D im Netzwerk anderer Mikronährstoffe	193
6.1	Magnesium	195



6.2	Vitamin A (Retinol)	198
6.2.1	Vitamin-A-Mangel und Folgen	203
6.2.2	Häufig übersehen: Die genetisch bedingte Vielfalt der BCMO	204
6.3	Vitamin B₂ (Riboflavin)	205
6.4	Vitamin K	206
6.4.1	Vitamin K-Bedarf	208
6.4.2	Aufgaben	209
6.4.3	Vitamin D niemals ohne Vitamin K ₂ – Imperativ oder Konjunktiv?	210
6.4.4	Gemeinsamkeiten von Vitamin D und Vitamin K	210
6.5	Vitamin C	217
6.6	Kalzium	217
6.7	Eisen	220
6.7.1	Vitamin D und Vitamin A beeinflussen die Eisenverwertung	222
6.8	Zink	226
6.9	Bor	227
6.10	Kupfer	229
6.11	Phosphor	230
7	Die Heilkraft des Sonnenvitamins	233
7.1	Vitamin D in der Vorbeugung und Therapie von Erkrankungen	234
7.2	Vitamin D: Schutzschild vor chronischen Erkrankungen	236
7.2.1	Vitamin D als Risiko- und Prognosefaktor	237



8	Vitamin D in der Prävention und Therapie: A–Z	239
8.1	Altern und Anti-Aging: Länger gesund leben mit Vitamin D	240
8.2	Morbus Alzheimer: „Honig“ im Kopf	243
8.3	Atemwegsinfekte	249
8.3.1	Erkältung, grippaler Infekt und Influenza A	249
8.3.2	Tuberkulose	253
8.4	Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS): Vitamin D für den Zappelphilipp	257
8.4.1	Das Gehirn braucht Vitamin D und gehirnaktive Nährstoffe	259
8.4.2	Brainfood statt Junkfood – Dünger fürs Gehirn?!	260
8.4.3	Vitamin D und ADHS	262
8.5	Vitamin D und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	266
8.5.1	Risikofaktor: Vitamin-D-Mangel	269
8.5.2	Arteriosklerose und Herzinsuffizienz	273
8.5.3	Bluthochdruck	277
8.5.4	Periphere arterielle Verschlusskrankheit	282
8.6	Chronisch entzündliche Darmerkrankungen Colitis ulcerosa und Morbus Crohn	285
8.7	Depressionen	292
8.8	Diabetes mellitus und Metabolisches Syndrom	294
8.9	Fibromyalgie: Muskel-Sehnen-Schmerz	307
8.10	Gynäkologische Beschwerden	311
8.10.1	Vaginaltherapie mit Vitamin D	313
8.11	Haarausfall	314
8.11.1	Ernährung	316
8.11.2	Vitamin D und Eisen	316



8.12 Hashimoto-Thyreoiditis: Die neue Volkskrankheit	317
8.12.1 Vitamin D	321
8.12.2 Selen	322
8.12.3 Eisen	323
8.12.4 Vitamin B ₁₂	324
8.13 Vitamin D und Krebs	324
8.13.1 Brustkrebs und Vitamin D	331
8.13.2 Prostatakrebs und Vitamin D	334
8.13.3 Darmkrebs und Vitamin D	337
8.13.4 Hautkrebs und Vitamin D	339
8.13.5 Vitamin D in der Krebstherapie	340
8.14 Leaky-Gut-Syndrom	346
8.14.1 Darmflora und Immundefunktion	346
8.14.2 Der durchlässige Darm	350
8.15 Leistungssport	351
8.15.1 Vitamin D im Spitzensport	353
8.16 Makuladegeneration	356
8.17 Multiple Sklerose: Kurzschluss im Nervensystem	358
8.17.1 Autoimmune Krankheitsentstehung	359
8.17.2 Einfluss von Umwelt- und Ernährungsfaktoren	360
8.17.3 Vitamin D und Multiple Sklerose	363
8.18 Neurodermitis	372
8.19 Osteoporose und Pflegebedürftigkeit	374
8.20 Parkinson-Krankheit	379
8.21 Psoriasis	381
8.22 Rheuma	383



8.23 Schmerztherapie	385
8.23.1 Schmerz und Schmerztypen	386
8.23.2 Vitamin D in der Therapie von Tumorschmerzen	388
8.23.3 Vitamin D und statinassoziierte Muskelschmerzen (SAMS)	389
9 Der Vitamin-D-TÜV: Wie überprüfe ich meine Vitamin-D-Gesundheit?	391
9.1 Wo liegt der optimale 25(OH)D-Spiegel für gesunde Menschen?	397
9.2 Dosierung von Vitamin D	399
9.2.1 Faustregel zur Dosierungsberechnung von Vitamin D	401
9.2.2 Die Vitamin-D-Dosierung: initial und dauerhaft	401
9.2.3 Totales 25(OH)D oder freies 25(OH)D	403
9.2.4 Vitamin D ₂ oder Vitamin D ₃	404
9.2.5 Wie sollte man Vitamin D einnehmen?	405
9.3 Vitamin D – Die Dosis macht das Gift	411
10 Vitamin-D-Update 2011	415
10.1 6-Punkte-Papier	418
Anhang	421
Arzneimittel, Erkrankungen und Vitamin D	421
Glossar	428
Literatur	433
Stichwortverzeichnis	473
Die Autoren	489