

# Raimund von Helden Gesund in sieben Tagen

Reading excerpt  
[Gesund in sieben Tagen](#)  
of [Raimund von Helden](#)  
Publisher: Hygeia Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b14211>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)  
<http://www.narayana-verlag.com>



## *Inhalt*

Vorwort .....	11
Überraschung nach zwanzig Berufsjahren als Arzt .....	12
Die Symptome des Vitamin-D-Mangels .....	15
Typische Beschwerden bei Vitamin-D-Mangel .....	17
Fallbeispiele .....	28
Normaler, natürlicher und optimaler Vitamin-D-Spiegel .....	59
Die Ermittlung des Vitamin-D-Spiegels .....	63
Die Vitamin-D-Therapie .....	71
Der Vitamin-D-Gehalt der Nahrung .....	96
Richtiges Sonnenbaden mit hohem Vitamin-D-Gewinn	99
Bedenken gegen Vitamin D .....	104
Rasche Besserung der Vegetativen Dystonie durch Vitamin D .....	112
Zur Versorgung mit Vitamin D, K <sub>1</sub> und K <sub>2</sub> , mit Magnesium, Calcium und Phosphat .....	115
Literaturverzeichnis .....	139
Sachwortverzeichnis .....	147



Raimund von Helden

[Gesund in sieben Tagen](#)

Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie

150 pages, pb  
publication 2016



**order**

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)