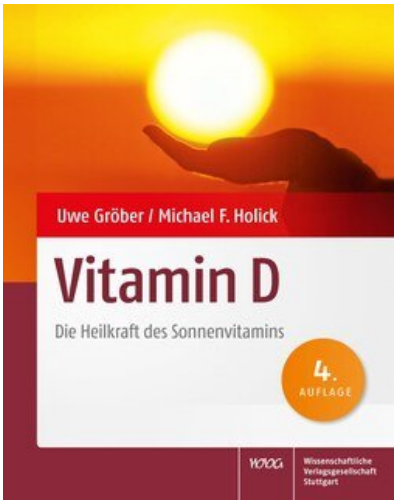
Gröber, Uwe / Holick, Michael F.
Vitamin D

Reading excerpt

Vitamin D
of Gröber, Uwe / Holick, Michael F.
Publisher: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft



https://www.narayana-verlag.com/b17726

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

Copying excerpts is not permitted.
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

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$(OH)_2$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

Inhalt

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

Inhalt

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 B_2 (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

Inhalt

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 Immunfunktion 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

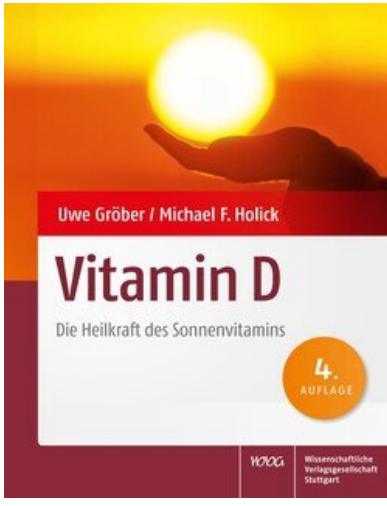
9 Der Vitamin-D-TÜV: Wie überprüfe ich meine Vitamin-D-Gesundheit? 391
9.1 Wo liegt der optimale 25(OH)D-Spiegel für gesunde Menschen? 397
9.2 Dosierung von Vitamin D 399
9.2.1 Faustregel zur Dosierungsberechnung von Vitamin D 401
9.2.2 Die Vitamin-D-Dosierung: initial und dauerhaft 401
9.2.3 Totales 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



Gröber, Uwe / Holick, Michael F.

Vitamin D

Die Heilkraft des Sonnenvitamins

490 pages, hb
publication 2020

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com