

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 ₁ und K ₂ , mit Magnesium, Calcium und Phosphat	115
Literaturverzeichnis	139
Sachwortverzeichnis	147