

Raimund von Helden Gesund in sieben Tagen

Leseprobe

[Gesund in sieben Tagen](#)

von [Raimund von Helden](#)

Herausgeber: Hygeia Verlag



<http://www.unimedica.de/b14211>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



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



Raimund von Helden

[Gesund in sieben Tagen](#)

Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie

150 Seiten, kart.
erschienen 2016



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de