

# Eberhard J. Wormer

## Vitamin D

Leseprobe

[Vitamin D](#)

von [Eberhard J. Wormer](#)

Herausgeber: Kopp Verlag



<http://www.unimedica.de/b18510>

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](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Inhalt

Vorwort .....	8
Revolution: Vitamin D! .....	12
Deklaration: Was ist Vitamin D? .....	20
Vom Vitamin zum Hormon .....	23
D für die Knochen .....	27
Wunderstoff D .....	28
Acht Fakten über Vitamin D .....	32
Evolution: Licht und Leben .....	34
Big Bang: Es werde Licht! .....	35
Dunkelheit: Dino-Dämmerung .....	37
Lichtgestalt: Homo sapiens .....	38
Aton: Göttliche Sonne .....	41
Heilkraft: Licht .....	42
Düstere Kindheit: Rachitis .....	49
Die Vitamin D-Story .....	56
Epidemie: D wie Defizit .....	64
Globales D-Defizit .....	66
Deutsches D-Defizit .....	68
Sonnendefizit .....	69
Ursachen von Vitamin D-Mangel .....	74
Risikofaktoren .....	77
Zu wenig Vitamin D im Blut? .....	81
Status D: Blutwert bestimmen .....	86
Labortest Vitamin D .....	87
Der richtige Laborwert: 25(OH)D .....	89
Blutabnahme und Kosten .....	91
Laborwertkontrollen .....	91
<i>Laborbefund: Ihr Vitamin D-Status</i> .....	92
Labortest zu Hause .....	95
Wer sollte seinen Vitamin D-Spiegel testen? .....	99

Exposition: Mehr Sonne.....	102
Das Hautorgan.....	104
Licht auf der Haut.....	107
Sonnenlicht: gesund und ungesund.....	107
Integrierter Strahlenschutz .....	109
Gutartig/bösartig: Hautkrebs .....	113
Sonnenvitamin schützt vor Hautkrebs!.....	118
Sonnenschutzmittel .....	120
Solarium .....	121
Wie viel Sonne braucht der Mensch?.....	123
Heilfaktor D: Mehr Lebensqualität!.....	126
Starke Knochen .....	128
Starke Muskeln .....	141
Starkes Immunsystem .....	145
Fitness für Herz und Kreislauf.....	160
Starke Nerven - stabile Psyche.....	174
Krebsschutz .....	190
Langlebigkeit.....	207
Nahrung D: Fisch & Co .....	212
Tierisches Vitamin D <sub>3</sub> .....	213
Pflanzliches Vitamin D <sub>2</sub> .....	215
Dosis D <sub>3</sub> : Supplementierung.....	218
Welche Empfehlungen? .....	219
Vitamin D <sub>2</sub> oder D <sub>3</sub> ?.....	220
Supplement-Pharmakologie.....	221
Vorbeugung und Behandlung .....	223
Vitamin D <sub>3</sub> -Präparate .....	232
Anwendungssicherheit.....	234
Anhang .....	236
Fachliteratur.....	237
Abkürzungen .....	251
Infoservice.....	252
Register .....	254

Warum heißt dieses Buch nicht »Vitamin D<sub>3</sub>«? Weil das nur die halbe Wahrheit ist. Ich möchte, dass Sie die ganze Wahrheit erfahren - über Vitamin D und den Einsatz von Vitamin D<sub>3</sub> zu Ihrem Vorteil! Vitamin D ist mehr als Vitamin D<sub>3</sub>. Es ist ein Hormon, ein Nährstoff und ein biologisches Prinzip. Vitamin D ist ein elementarer Faktor und eine Grundbedingung des Lebens.

Es gibt nicht nur das eine Vitamin D, sondern verschiedene Formen davon: Vitamin D<sub>1</sub> bis Vitamin D<sub>5</sub>. Wenn wir hier von Vitamin D sprechen, so ist damit meistens Vitamin D<sub>3</sub> gemeint. Der menschliche Körper produziert dieses natürliche Vitamin D<sub>3</sub>, das man hier auch kaufen und einnehmen kann. Vitamin D<sub>2</sub>, das synthetisch hergestellt wird und oftmals Lebensmitteln zugegeben wird, ist in Amerika gebräuchlich. Mehr zu diesen Unterschieden erklärt dieses Buch.

Vitamin D betrifft Jeden. Gesunde und noch viel mehr Menschen mit chronischen Beschwerden oder Erkrankungen. Warum ist Vitamin D so wichtig für die Gesundheit? Weil jeder Mensch so gebaut ist, dass durch UV-B-Strahlung im Sonnenlicht Vitamin D in seiner Haut produziert wird - und zwar 95 Prozent der benötigten Menge. Es handelt sich um eine Anpassung der menschlichen Biologie an die herrschenden Lichtverhältnisse. Eine Errungenschaft der Evolution. Gemessen an irdischen Maßstäben scheint die Sonne ewig. Und das Vitamin D-Prinzip ermöglicht Lebewesen auf der Erde die Nutzung der Sonnenenergie.

Wo liegt das Problem? Nun, es hat sich einiges daran geändert, wie moderne Menschen heute leben: in Häusern oder in Autos und Flugzeugen - in jedem Fall größtenteils nicht unter freiem Himmel. Welche Folgen hat dieser Lebensstil? Nun, es ist nicht zu erwarten, dass sich die menschliche Biologie innerhalb von Jahrzehnten so anpassen wird, dass das Defizit an Vitamin D verschwindet, wenn der Mensch weiterhin zu wenig Sonne abbekommt. Globaler Vitamin D-Mangel ist aber das Problem unserer Zeit.

Warum nicht mehr Sonne oder Vitamin D aus anderen Quellen nutzen? Nun, seit einigen Jahrzehnten sagt man uns, Sonne wäre gefährlich und ihre Strahlung krebserregend. Man sagt uns auch, künstliches Vitamin könnte toxisch wirken. Man sagt uns aber nicht, dass wir genügend Vitamin D haben müssen, um gesund zu bleiben. So kommt es, dass drei Viertel der Menschheit im permanenten Vitamin D-Mangel leben. Das ist ungesund, begünstigt chronische Erkrankungen und mindert die Lebensqualität. Man sollte etwas dagegen tun!

Warum erfährt die Öffentlichkeit so wenig darüber? Warum schweigen die Ärzte? Warum hört man so wenig über Vitamin D von der Medizin und von etablierten Institutionen? Nun, es ist so wie es immer ist: Haben Institutionen, Staaten oder Unternehmen ihre Einfluss- und Geschäftsbereiche gefestigt, soll alles bleiben wie es ist - möglichst lange. Kritische Fragen und neue Erkenntnisse stören. Sie werden bekämpft, unterdrückt, verfälscht, ignoriert und totgeschwiegen. Das ist der Nährboden für Widerstand, Umsturz, Aufruhr und Rebellion.

Im Fall von Vitamin D kommt die Revolution aus den eigenen Reihen, aus der wissenschaftlichen Medizin. Tatsächlich kann man bei den Ergebnissen der Vitamin D-Forschung von echtem Fortschritt sprechen, der allen Menschen nutzt. Dieses Buch möchte dazu beitragen, dass dieser Fortschritt bei Ihnen ankommt.

Vitamin D ist nicht etwa nur ein Mittel für ältere Menschen mit Osteoporose, es ist auch keine Lifestyle-Substanz noch ist es gar eine Wunderdroge, mit der man jede Krankheit heilt. Vitamin D ist ureigenster Bestandteil der menschlichen Biologie, ein in Jahrtausenden optimiertes evolutionäres Erbe. Es ist ein ganzheitlicher Gesundheitsfaktor seit der Mensch existiert.

Dieses Buch stellt das Vitamin D-Prinzip, seine Wirkungsweise und seine Geschichte vor. Es berichtet über den aktuellen Stand der Forschung und informiert über die Vitamin D-Mangelkatastrophe. Sie werden auch die Sonne wieder ins rechte Licht gerückt vorfinden.

Und Sie bekommen eine praktische Anleitung dazu, wie Sie Ihren Vitamin D-Mangel erkennen und selbst beheben können.

Wer es eilig hat, liest SOFORT die folgenden Abschnitte:

- ▶ Status D: Blutwert bestimmen
- ▶ Dosis D<sub>3</sub>: Supplementierung

Ich empfehle zusätzlich den Abschnitt

- ▶ Exposition: Mehr Sonne.

Alles in allem ist Vitamin D heute eines der spannendsten Themen der Medizin. Was für Gesunde einfach, einleuchtend und leicht umsetzbar erscheint, sieht für Menschen mit chronischen Beschwerden und Erkrankungen ganz anders aus. Deshalb informiert dieses Buch auch darüber, wie Vitamin D bei vielen Erkrankungen helfen und zur Vorbeugung eingesetzt werden kann. Wer tiefer einsteigen möchte, benutzt die entsprechenden Quellenangaben.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie von Vitamin D genauso profitieren wie ich selbst und meine Patienten davon profitiert haben. Die Sonne leuchtet uns allen.

*Dr. med. Eberhard J. Wormer*



Eberhard J. Wormer

[Vitamin D](#)

Heilen mit der Kraft des Sonnenhormons

256 Seiten, geb.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)