

Dr. med. Raimund von Helden

# **GESUND MIT DER KRAFT DER NATUR**

**4 Methoden, Ihr körpereigenes  
Vitamin D zu aktivieren**

**riva**

# INHALT

Vorwort .....	7
---------------	---

## KAPITEL 1

LEBENSELIXIER VITAMIN D .....	11
-------------------------------	----

Hormon oder Vitamin? .....	12
----------------------------	----

Vom Vitamin zum Hormon .....	28
------------------------------	----

Warum kaum jemand einem Vitamin-D-Mangel entgeht .....	30
--	----

Effekte der Vitamin-D-Therapie .....	40
--------------------------------------	----

## KAPITEL 2

VITAMIN D BILDEN UND SPEICHERN .....	67
--------------------------------------	----

Wie viel Vitamin D braucht der Mensch? .....	68
--	----

Den Vitamin-D-Spiegel bestimmen und beobachten .....	72
--	----

Auf natürliche Weise das Sonnenvitamin bilden .....	75
---	----

Supplementierung – zurück zur Normalität .....	85
--	----

Andere Vitamin-D-Quellen .....	97
--------------------------------	----

Der Vitamin-D-Speicher und wie man ihn pflegt .....	108
---	-----

## KAPITEL 3

### VITAMIN-D-AKTIVIERUNG ..... 111

Königspaar der Naturmedizin: Sonne und Wasser 112

So entdeckte ich die Vitamin-D-Aktivierung .... 121

Das Parathormon sorgt für die Aktivierung  
des Vitamin D ..... 141

Schlusswort ..... 149

## ANHANG ..... 151

Glossar ..... 151

Websites ..... 153

Literaturempfehlungen ..... 154

Stichwortverzeichnis ..... 155

Quellenverzeichnis ..... 159

Über den Autor ..... 160