

INHALT

Vorwort	7
Einleitung: Moderner Lebensstil und krank? Oder: „Artgerechter“ Lebensstil und gesund!	9
TEIL I: WISSENSWERTES	15
Die Sonne – Gott oder Dämon?	15
Unser Körper – ein gigantischer Chemie-Konzern mit besonderen Qualitäten	18
Wie viel Vitamin D braucht der Mensch?	24
TEIL II: KREBS – UND DIE BEDEUTUNG DES SONNENHORMONS	29
Das weltweite Vorkommen von Krebs-Erkrankungen in Abhängigkeit vom Wohnort der Menschen	29
Warum Krebszellen keinen Sonnenschein mögen	35
Bösartige Tumore des Dickdarms	43
Bösartige Tumore der weiblichen Brust	51
Bösartige Tumore der Prostata	58
Bösartige Tumore der Haut	62
Die Bedeutung des Sonnenhormons bei anderen böartigen Tumoren	69
Auch Metastasen mögen keinen Sonnenschein!	73
TEIL III: VITAMIN D – SCHLÜSSEL ZUR PRÄVENTION	79
Das Sonnenhormon – wichtig für den gesamten Körper	79
Und woher bekomme ich nun genügend Vitamin D?	85
Der Naturdefiziteffekt – oder: Was Krebszellen sonst noch alles nicht mögen!	95
Allgemeine Präventionsregeln	102
Individuelle Risikoanalyse und persönliche Konsequenzen	113
Rück- und Ausblick: Wie wir dem Körper helfen können, den Krebs zu überwinden!	120

INHALT

Zu den Autoren	125
Zur Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation & Prävention	127
Anhang I: Beispiele für effektive Präventionskonzepte	129
Anhang II: Gene, Epigenetik und Umwelt.	135
Anhang III: Informationen zu Vitamin-D-Präparaten	141
Anhang IV: Empfehlenswerte Literatur	143
Anhang V: Interessante Kontaktdaten und Internetadressen . . .	149
Anhang VI: Glossar	153
Stichwortverzeichnis	157