



## **Kurztext**

---

Prof. Dr. med. Jörg Spitz

### **Superhormon Vitamin D**

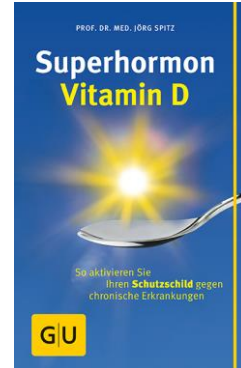
**So aktivieren Sie Ihren Schutzschild gegen chronische Erkrankungen**

128 Seiten

Format: 13,5 x 21,0 cm, Nicht definiert

9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 14,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-2272-8



Spannende Erkenntnisse aus der Vitamin D-Forschung: Wurde Vitamin D bislang in erster Linie im Zusammenhang mit Osteoporose gebracht, konnte die Wissenschaft in den letzten Jahren belegen, dass eine Unterversorgung mit Vitamin D auch mit erhöhtem Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes, MS, Rheuma und verschiedenen Krebsarten einhergeht. Zwar wird das Hormon durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet, durch unseren heutigen Lebensstil wird damit jedoch keine ausreichende Zufuhr erreicht. Auch in der Nahrung ist Vitamin D nur in geringen Mengen vorhanden - zu wenig, um den Bedarf zu decken. Zur Prophylaxe verschiedenster Krankheiten wird daher immer mehr die zusätzliche Gabe von Vitamin D empfohlen. Das Buch informiert über die zunehmende Bedeutung von Vitamin D, gegen welche Krankheiten es vorbeugt und wie man das Zusammenspiel von Sonne, Nahrung und Vitamin-D-Präparaten nutzen kann, um ganz individuell seinen optimalen Vitamin-D-Spiegel zu erreichen.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: [www.gu.de](http://www.gu.de), [www.graefe-und-unzer.de](http://www.graefe-und-unzer.de)

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.