Presseinformation

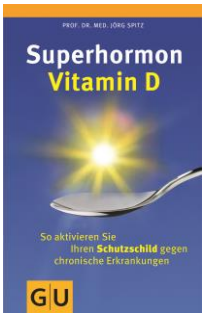
Prof. Dr. med. Jörg Spitz

Superhormon Vitamin D

So aktivieren Sie Ihren Schutzschild gegen chronische Erkrankungen

Reihe: GU Reader
128 Seiten
Format: 13,5 x 21 cm. Softcover mit Klappen
9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 14,90 sFr
ISBN 978-3-8338-2272-8

Auch als eBook erhältlich.



Vitamin D – Die Quelle der Gesundheit

Beim Ausdruck „Sonne tanken“ denken viele an Urlaub, traumhafte Strände und Erholung vom Alltagsstress. Doch kaum jemand weiß, wie wichtig die Sonnenstrahlen für die Bildung von Vitamin D im menschlichen Körper sind und vor allem, wie bedeutsam dieser Stoff für unsere Gesundheit ist. Bahnbrechende und neueste wissenschaftliche Forschungen konnten in den vergangenen Jahren belegen, dass eine Unterversorgung mit Vitamin D nicht nur im Zusammenhang mit Osteoporose, sondern auch mit einem Risiko für Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Diabetes, Multiple Sklerose und verschiedenen Krebsarten steht. Nicht umsonst empfehlen immer mehr Ärzte die Verabreichung von Vitamin D als Prophylaxemaßnahme bei zahlreichen Leiden. Das Buch **Superhormon Vitamin D** von Prof. Dr. med. Jörg Spitz, einem der führenden Vitamin-D-Spezialisten, trägt diesen Erkenntnissen Rechnung. Es informiert umfassend und aktuell über die wachsende Bedeutung von Vitamin D, welche Krankheiten es vorbeugen kann und wie das Zusammenspiel von Sonne, Nahrung und speziellen Präparaten genutzt werden kann, um einen individuellen und optimalen Vitamin-D-Spiegel zu erreichen.

Vitamin D ist eine der wichtigsten menschlichen Gesundheitsquellen. Und das nicht zuletzt, da es unter allen Vitaminen das einzige ist, welches der Körper selbst herstellen kann, wenn die Haut der Sonne ausgesetzt ist. Doch der heutige Lebensstil des Menschen macht dies oft unmöglich. Entweder sitzt man zu lange in dunklen Büros oder schützt die Haut vor den Sonnenstrahlen, wenn es doch mal ins Freie geht. Zwar ist Vitamin D auch in der Nahrung vorhanden, doch nicht ausreichend, um den Bedarf zu decken. Mit diesen und weiteren Problematiken setzt sich der GU-Ratgeber auseinander und gibt zahlreiche Tipps und praktische Beispiele, wie der optimale Vitamin-D-Spiegel zu erreichen ist oder wie ein Mangel ausgemacht werden kann. Dabei war es dem Autor ein besonderes Anliegen, die Heilwirkung des Superhormons in den Fokus zu rücken und seine Rolle bei verschiedenen Krankheitsbildern, wie Autoimmunkrankheiten, Krebs, Knochenbrüchen oder Atemwegsinfekten herauszustellen. Prof. Dr. med. Jörg Spitz plädiert jedoch nicht für einen übertriebenen Konsum des wichtigen Stoffes, sondern empfiehlt einen vernünftigen und gezielten Einsatz von Vitamin D.

Prof. Dr. med. Jörg Spitz ist Arzt für Nuklear- und Ernährungsmedizin und gilt als einer der führenden Vitamin-D-Spezialisten. Im Zuge seiner Tätigkeit befasst er sich vorwiegend im Rahmen der Gesundheitsvorsorge mit der Entstehung von Krankheiten, bevor sie klinisch auffällig werden.

Herausgegeben von der Presseabteilung des GRÄFE UND UNZER VERLAGES
Grillparzerstraße 12, 81675 München; Telefon: (089) 4 19 81-134/164/165/261/333, Telefax: (089) 4 19 81-260
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de **Abdruck honorarfrei / 2 Belege erbeten**