

Vitamin D: Wie das Sonnenhormon Krankheiten heilt und zu neuem Glück verhilft – Das Wundervitamin für mehr Lebensfreude, Gesundheit und Wohlbefinden



Datum: 12. April 2016  
Autor: Dr. Robert Schmidt  
Seitenzahl: 60 Seiten

# Vitamin D

## Ein wahres Allround-Talent!

Lesen Sie auf Ihrem PC, Mac, Smartphone, Tablet oder Kindle Gerät.

Lernen Sie alles über das „Sonnenschein-Vitamin“  
und was es alles kann!

Was wissen Sie über Vitamine? Vitamin C ist sicher ein Begriff, dieses ist ganz viel in Zitronen und Orangen enthalten und auch in den Tabletten, die man besonders im Winter schluckt, damit man keinen Schnupfen bekommt.

Oder Vitamin A! Besonders Frauen kennen dies garantiert, wird ihm doch eine Wunderwirkung gegen Falten und andere Alterserscheinungen nachgesagt.

Wie sieht es aber aus mit Vitamin D? Nur wenige wissen, um was für ein Allround-Talent es sich hier handelt. Ohne Vitamin D könnten wir kein Kalzium aufnehmen, was für unseren Knochenapparat und unsere Zähne das Aus bedeuten würde. Aber das ist noch lange nicht alles – es ist erstaunlich, was Vitamin D alles kann. Und ebenso, wie wenig die meisten darüber wissen. Dieses Buch soll diesem Unwissen ein Ende bereiten, denn...

Vitamin D ist ein wahres Wundermittel!

Vitamin D ist nicht nur unabdingbar für den Aufbau und Erhalt unseres Knochensystems. Vitamin D hat sich bewährt in der Prophylaxe und Behandlung von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, Parkinson und sogar Krebs. Und das Beste ist: Es ist jederzeit für jeden frei verfügbar – da seine Entstehung in unmittelbarem Zusammenhang mit dem Sonnenlicht steht.

Dieses Buch erklärt Ihnen alles Wichtige über das Sonnenschein-Vitamin. Wo seine Quellen sind, wie es wirkt, was passiert, wenn wir zu wenig davon bekommen. Sie werden überrascht sein, was Vitamin D alles kann! Ganz ehrlich – ich war es bei der Recherche zu diesem Buch ebenfalls.

### Was es sonst zu entdecken gibt:

- In welchen Nahrungsmitteln Vitamin D enthalten ist
- Ob ein Sunblocker tatsächlich so eine gute Idee ist
- Was der Unterschied zwischen Vitamin D2 und Vitamin D3 ist
- Dass man Vitamin D nicht nur zu wenig, sondern auch zu viel aufnehmen kann
- Wer einen erhöhten Bedarf an Vitamin D hat

- Wer deshalb zu Präparaten greifen sollte
- Was das Vitamin D-Level im Körper mit dem Wohnort zu tun hat
- Dass Vitamin D sogar eine Gewichtsabnahme unterstützen kann
- ... und vieles, vieles mehr!

<https://k2s.cc/file/a6d0018acaab9/OUW0Ns8xy.pdf.rar>