

Prof. Nicolai Worm

Heilkraft D

Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt

Mit zahlreichen Abbildungen

176 Seiten, zweifarbig, Broschur

€ 15,95 (D)

ISBN: 978-3-927372-47-4

ET: Juni 2009



Mit dem Sonnenvitamin D gegen Krebs, Depression und andere Zivilisationskrankheiten

Wir haben heute die Sonne aus unserem Leben verbannt. Büroarbeit, neonbeleuchtete Fitnesscenter, lange Autofahrten und Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor geben den Vitamin D bildenden Strahlen auf der Haut keine Chance. Die Folge ist eine massive Vitamin-D-Unterversorgung. Doch aktuelle Studien belegen, dass das Vitamin D ein Schlüssel für unsere Gesundheit ist und dass das Sonnenvitamin, das eigentlich ein Hormon ist, nahezu für alle Körperfunktionen entscheidende Leistungen erbringt.

Vitamin D schützt Herz und Gefäße, hilft gegen Diabetes, Infektions- und Autoimmunerkrankungen und beugt Hirn- und Muskelschwund sowie Entstehung von Krebs vor.

Vitamin D-Mangel: ein hoher Risikofaktor für schwerwiegende Zivilisationskrankheiten

Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel ist nicht nur ein Risiko für die Knochengesundheit und bedingt Rachitis und Osteoporose. Eine Mangelversorgung mit Vitamin D ist ein herausragender Risikofaktor für schwerwiegende, therapieintensive und langwierige Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs, Typ-1- und Typ-2-Diabetes, Rheuma, Muskelschwäche, Grippe, Depression, Alzheimer, Parkinson, Multiple Sklerose und andere mehr. Denn: Vitamin D tritt als chemischer Botschafter in nahezu 30 Geweben und Organen des menschlichen Körpers auf und wirkt dort als Vermittler der genetischen Anlagen. Deswegen sollte die Basis jeder Risikobewertung die Bestimmung des Vitamin-D-Status anhand der Blutkonzentration sein.

Bis dato sind weder Patienten noch Ärzte ausreichend über die zentrale Bedeutung von Vitamin D informiert - ein unhaltbarer Gesundheitsgefährdender Zustand!

Prof. Nicolai Worm fasst in **Heilkraft D** die aktuellen Erkenntnisse über die Wirkung des Sonnenvitamins D zusammen und zeigt, wie es in ausreichendem Maße aufgenommen werden kann. Denn Studien (siehe Erste Hohenheimer Ernährungsgespräche: www.uni-hohenheim.de/uploads/media/Digitale_Pressemappe.pdf; LURIC-Studie von Prof. Winfried März, Experte für die Laboranalytik von Vitamin D) dokumentieren, dass eine ausreichende Zufuhr selbst über eine vollwertige Ernährung nicht erreicht werden kann.



Prof. Nicolai Worm, geb. am 17.08.1951, studierte Oecotrophologie an der TU München und promovierte an der Universität Gießen. Von 1979 bis 1985 war er am Institut für Sozialmedizin, Prävention und Rehabilitation in Tutzing/Starnberger See als wissenschaftlicher Mitarbeiter tätig und arbeitete dort schwerpunktmäßig an epidemiologischen Fragestellungen im Bereich „Ernährung und Herzinfarkt“. Seit 1986 ist er selbstständig als wissenschaftlicher Berater und Dozent tätig. Unter anderem übernahm er Lehrtätigkeiten im Bereich Sporternährung (Trainer-Akademie, Deutscher Sportbund, Köln; Universität Innsbruck). Seit 2009 ist er Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHPG) in Saarbrücken.

**Rückantwort-Fax:
(089) 48 00 28 09**

Ich möchte:

- ein Rezensionsexemplar von **Heilkraft D**
- ein Interview mit **Dr. Nicolai Worm**

Redaktion (Freie Journalisten bitte Kooperationspartner angeben)

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Tel. / Fax

E-Mail