

Dr. med. Raimund von Helden  
Autor des Bestsellers *Gesund in sieben Tagen*

# GESUND MIT DER KRAFT DER NATUR

4 Methoden, Ihr körpereigenes  
Vitamin D zu aktivieren

**EXTRA:**  
So schützen  
Sie sich mit  
Vitamin D vor  
Coronaviren

riva

# INHALT

Vorwort .....	7
---------------	---

## KAPITEL 1

LEBENSELIXIER VITAMIN D .....	11
-------------------------------	----

Hormon oder Vitamin? .....	12
----------------------------	----

Vom Vitamin zum Hormon .....	28
------------------------------	----

Warum kaum jemand einem Vitamin-D-Mangel entgeht .....	30
--	----

Effekte der Vitamin-D-Therapie .....	40
--------------------------------------	----

## KAPITEL 2

VITAMIN D BILDEN UND SPEICHERN	67
--------------------------------	----

Wie viel Vitamin D braucht der Mensch? .....	68
--	----

Den Vitamin-D-Spiegel bestimmen und beobachten	72
--	----

Auf natürliche Weise das Sonnenvitamin bilden ..	75
--	----

Supplementierung – zurück zur Normalität .....	85
--	----

Andere Vitamin-D-Quellen .....	97
--------------------------------	----

Der Vitamin-D-Speicher und wie man ihn pflegt ..	108
--	-----

## KAPITEL 3

### VITAMIN-D-AKTIVIERUNG ..... 111

Königspaar der Naturmedizin: Sonne und Wasser 112

So entdeckte ich die Vitamin-D-Aktivierung .... 121

Das Parathormon sorgt für die Aktivierung  
des Vitamin D ..... 141

## KAPITEL 4

### VIRUSABWEHR MIT VITAMIN D ..... 149

Die Corona-Krise ..... 150

Die Eigenschaften des Coronavirus ..... 152

Vitamin D gegen Coronaviren ..... 157

Corona-Protokolle, die helfen ..... 163

Schlusswort ..... 165

## ANHANG ..... 167

Glossar ..... 168

Websites ..... 168

Literaturempfehlungen ..... 169

Quellenverzeichnis ..... 170

Stichwortverzeichnis ..... 172

Über den Autor ..... 176