



# Gesund durch Vitamin-D: Der Vitamin-D Ratgeber

Fr Anna Nilsson

 **Download**

 **Online Lesen**

Gesund durch Vitamin-D: Der Vitamin-D Ratgeber Fr Anna Nilsson

 [Download Gesund durch Vitamin-D: Der Vitamin-D Ratgeber ...pdf](#)

 [Online Lesen Gesund durch Vitamin-D: Der Vitamin-D Ratgeber ...pdf](#)

# **Gesund durch Vitamin-D: Der Vitamin-D Ratgeber**

*Fr Anna Nilsson*

**Gesund durch Vitamin-D: Der Vitamin-D Ratgeber** Fr Anna Nilsson

## Downloaden und kostenlos lesen Gesund durch Vitamin-D: Der Vitamin-D Ratgeber Fr Anna Nilsson

---

Das Buch "Gesund durch Vitamin D" wird Ihnen helfen das Sonnenvitamin-D richtig zu verstehen und zeigen wie ein Vitamin-D-Mangel vermieden wird. **Inhaltsverzeichnis**Achtung: Das wir das Buch ständig aktualisieren, um Ihnen den besten Wissenstand zur Verfügung zu stellen, kann es zu Abweichungen im Inhalt kommen.Ein Auszug aus dem Inhalt:**Grundlagenwissen zum Vitamin D**Was ist Vitamin D

Die Wirkungsweise des Vitamin D im Körper

Vitamin D3 und Kalzium

**Die Vitamin-D3-Quellen****Vitamin D3: Einnahme und Tagesbedarf**Die normale Dosierung von Vitamin D3

Dosierung bei hoch dosierter Vitamin-D3-Einnahme

Die Tagesdosierung bei Erwachsenen

Tagesdosierung bei Risikogruppen und Erkrankungen

Tagesdosierung bei Säuglingen und Kindern

Dauer der Einnahme

uvm.

### **Der Vitamin-D-Mangel**

Grundwissen über den Vitamin-D3-Mangel

Die Symptome des Vitamin-D3-Mangels

Erkrankungen durch den Vitamin-D3-Mangel

uvm.**Vitamin D3 im Auftrag der Gesundheit**Vitamin D3 für ein allgemein gesundes Leben

Hier finden Sie alle Erkrankungen als Einzelne Kapitel

uvm. **Vitamin D3 bei Krebs**Krebszellen und das Vitamin D3

Calciol kann die Überlebenschancen bei Krebs erhöhen

Vitamin D3 in der Krebsvorbeugung

uvm. **Den Vitamin-D-Spiegel testen**Die verschiedenen Möglichkeiten des Vitamin-D3-Tests

Der Vitamin-D3-Test als Vorsorgeuntersuchung

Wie läuft der Vitamin-D3-Heimtest ab?

uvm. **Vitamin-D-Präparate und Nahrungsergänzung**Ergocalciferol oder Cholecalciferol

Woraus bestehen die Vitamin-D3-Präparate

Welche Dosierung eignet sich bei Calciol-Präparaten

Rezeptpflichtige und rezeptfreie Präparate

Tabletten und Tropfen für eine hochdosierte Einnahme

uvm. **Gesunde Ernährung mit Vitamin D3**Wirksame Lebensmittel, die Vitamin D enthalten

Vorkommen von pflanzlichem Vitamin D

Nahrungsmittel, die Calciferol beinhalten

Beispiel für eine calciolreiche Ernährung

Calciol in Fisch und Lebertran

Das Cholecalciferol in Fleisch

Vitamin D3 in Milchprodukten

Möglichkeiten der Ernährungsumstellung**Vitamin-D-Unverträglichkeiten**Die Vitamin-D3-Überdosierung

Hyperkalzämie als Folge der Überdosierung

Symptome der Überdosierung

Anzeichen für einen Magnesiummangel

Störungen im Kalzium-Haushalt

uvm.

Download and Read Online Gesund durch Vitamin-D: Der Vitamin-D Ratgeber Fr Anna Nilsson

#JOTD1E6NVFW

Lesen Sie Gesund durch Vitamin-D: Der Vitamin-D Ratgeber von Fr Anna Nilsson für online ebook Gesund durch Vitamin-D: Der Vitamin-D Ratgeber von Fr Anna Nilsson Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Gesund durch Vitamin-D: Der Vitamin-D Ratgeber von Fr Anna Nilsson Bücher online zu lesen. Online Gesund durch Vitamin-D: Der Vitamin-D Ratgeber von Fr Anna Nilsson ebook PDF herunterladen Gesund durch Vitamin-D: Der Vitamin-D Ratgeber von Fr Anna Nilsson Doc Gesund durch Vitamin-D: Der Vitamin-D Ratgeber von Fr Anna Nilsson Mobipocket Gesund durch Vitamin-D: Der Vitamin-D Ratgeber von Fr Anna Nilsson EPub