

## Das beste und aktuellste Vitamin D-Buch im deutschsprachigen Raum

Sterne: \*\*\*\* (5 von 5)

Das vorliegende Buch richtet sich an Ärzte, Heilberufler und vor allem auch an medizinische Laien. Uwe Gröber und der international bekannte Vitamin-D-Experte Professor Dr. med. Michael F. Holick legen hiermit ein inhaltlich hervorragend und didaktisches exzellent aufgebautes Buch vor meiner Meinung nach das derzeit beste Vitamin D-Buch auf dem deutschsprachigen Markt.

In Kapitel 1 werden nach einem historischen Abriss Erläuterungen zum Status quo der Vitamin D-Versorgung, Bedeutung der Ernährung und der Sonnenlichtexposition gegeben. Die Autoren widerlegen dabei unter anderem die obsoletere Mär einer angeblich ausreichenden Vitamin D-Versorgung über das Tageslicht in den Wintermonaten in Nordeuropa. Die spannenden Kapitel 2 und 3 gehen auf die Bedeutung des Vitamin D bei diversen chronischen Erkrankungen ein. Präventive Maßnahmen für Schwangere, Kinder, Senioren und Übergewicht werden im Kapitel 4 erläutert.

Von großer Bedeutung sind die Kapitel 5 und 6: Wechselwirkungen von Arzneimitteln und Vitamin D, die Ärzten und Laien mehrheitlich unbekannt sind, werden hier anschaulich aufgeführt. Auch die Anwendungsgebiete für Vitamin D bei zahlreichen Volkskrankheiten wie neurodegenerativen, intestinalen, autoimmunen und dermatologischen Krankheiten stellen für Betroffene eine wertvolle Hilfe zur effizienten Therapie dar.

Wichtige Zusammenfassungen werden farblich hervorgehoben dargestellt und erleichtern mit 155 Abbildungen ohne Inhaltsüberfrachtung und mehr als 20 Tabellen das Verständnis der spannend geschriebenen Inhalte. Dass die Autoren Interviews mit international bekannten Vitamin D-Experten einfließen lassen, wie z.B. Prof. Dr. med. Jörg Reichrath, Uniklinik Homburg/Saar oder Prof. Dr. Reinhold Vieth, Universität Toronto erhöht den praktischen Wert des Buches. Im nach geordneten Glossar wird für medizinische Laien das Verständnis unterstützt. Ein ausführliches kapitelbezogenes Literaturregister ist für interessierte Laien und Ärzte zu Vertiefung sehr hilfreich.

Insgesamt liegt mit diesem Vitamin D-Buch eine wertvolle, verständliche Publikation vor. Jeder gesundheitsbewusste Laie, erst recht chronisch Erkrankte, Entscheidungsträger im Gesundheitswesen und der Gesundheitspolitik sollten die Inhalte dieses Vitamin D-Buches kennen. Es kann unter anderem auch zur Senkung der finanziellen Belastungen des maroden Gesundheitssystems in Europa beitragen. Es eignet sich zusätzlich aufgrund seiner anschaulichen Illustrationen und spannenden Schreibweise auch hervorragend für den Gesundheitsunterricht im Kindes- und Jugendalter. Der überragende Wert des Buches liegt in seiner Praxisrelevanz. Jeder Leser kann mit dem vermittelten Wissen über Vitamin D das Schicksal seiner eigenen Gesundheit in die Hand nehmen.

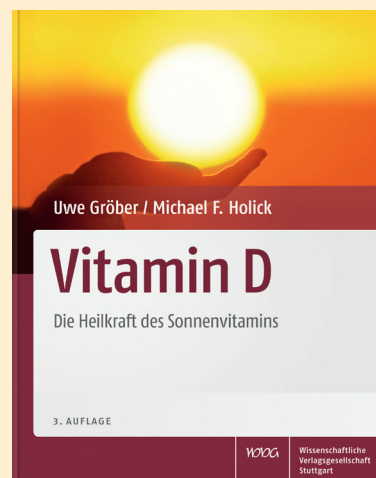
WVG

Wissenschaftliche  
Verlagsgesellschaft  
Stuttgart

Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart

Birkenwaldstr. 44 | 70191 Stuttgart | Telefon: 0711/2582 341 | Fax: 0711/2582 390  
E-Mail: [service@wissenschaftliche-verlagsgesellschaft.de](mailto:service@wissenschaftliche-verlagsgesellschaft.de)  
Internet: [www.wissenschaftliche-verlagsgesellschaft.de](http://www.wissenschaftliche-verlagsgesellschaft.de)

## Buch-Tipp



Gröber · Holick  
**Vitamin D**  
Die Heilkraft des Sonnenvitamins

Von Apotheker Uwe Gröber und  
Prof. Dr. med. Michael F. Holick

3., überarb. und erweiterte  
Auflage 2015. 340 Seiten.  
166 farbige Abbildungen.  
18 farbige Tabellen.  
Gebunden. € 39,80 [D]  
ISBN 978-3-8047-3276-6

Doz. Dr. sc. med. Bodo Kuklinski  
Facharzt für Innere Medizin,  
Diagnostik- und Therapiezentrum  
für umweltmedizinische  
Erkrankungen

Rostock, 22. November 2012

## Exzellent

Sterne: \*\*\*\*\* (5 von 5)

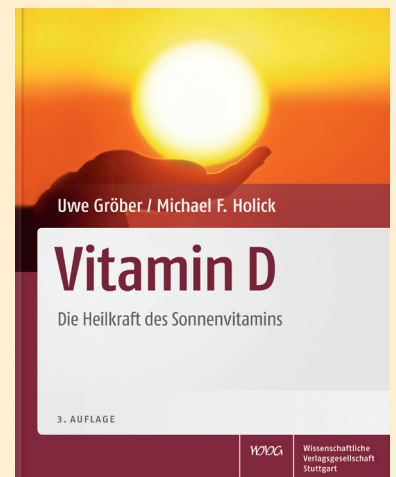
Die grosse Bedeutung des „Sonnenvitamins“ Vitamin D für viele Aspekte unserer Gesundheit wird aktuell bei Wissenschaftlern, Medizinern und medizinischen Laien intensiv diskutiert. Das jetzt im Hirzel Verlag erschienene Buch „Vitamin D – Die Heilkraft des Sonnenvitamins“ von Uwe Gröber und Michael Holick bietet sowohl Medizinern als auch medizinischen Laien eine ausgezeichnete Möglichkeit sich umfassend über den aktuellen Kenntnisstand zu informieren. Dabei werden sowohl die wissenschaftlichen Grundlagen des humanen Vitamin D Stoffwechsels und die facettenreiche Bedeutung von Vitamin D für die Gesundheit, als auch das Spannungsfeld der negativen und positiven UV-Wirkungen umfassend erläutert.

Das Buch beinhaltet 301 Seiten, ist aufwändig gestaltet, optisch sehr ansprechend und leicht zu lesen, auch durch zahlreiche Abbildungen und Tabellen sowie den Einsatz von Textfeldern wie „Info“ und „Tipp“. Es ist klar strukturiert, ausgezeichnet gegliedert, spannend und allgemeinverständlich geschrieben. Besonders hervorzuheben sind die vielen, sehr gut umsetzbaren Empfehlungen zum praktischen Umgang mit dem „Sonnenvitamin“. Daneben finden sich auch Interviews namhafter Experten und ein Kongressbericht. Insgesamt spiegelt der Inhalt die herausragende Expertise der Autoren zum Thema wider.

Kurz zusammengefasst kann man den Autoren zu diesem exzellenten Buch gratulieren und es einer breiten Leserschicht uneingeschränkt als spannende und informative Lektüre empfehlen: es bietet sowohl Medizinern als auch medizinischen Laien eine ausgezeichnete Möglichkeit sich umfassend über den aktuellen Kenntnisstand zum Thema Vitamin D zu informieren.

*Prof. Dr. med. Jörg Reichrath  
Leitender Oberarzt und ständiger Vertreter des Klinikdirektors  
Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie  
Universitätsklinikum des Saarlandes, Homburg/Saar  
Homburg, 12. September 2012*

## Buch-Tipp



Gröber · Holick  
**Vitamin D**  
Die Heilkraft des Sonnenvitamins

*Von Apotheker Uwe Gröber und  
Prof. Dr. med. Michael F. Holick*

*3., überarb. und erweiterte  
Auflage 2015. 340 Seiten.  
166 farbige Abbildungen.  
18 farbige Tabellen.  
Gebunden. € 39,80 [D]  
ISBN 978-3-8047-3276-6*

## Prädikat: Absolut lesenswert

Sterne: \*\*\*\*\* (5 von 5)

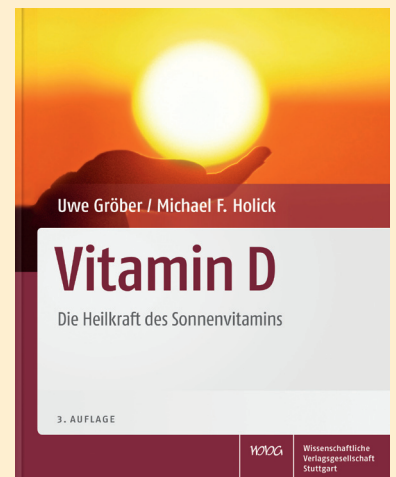
Noch während meines Medizinstudiums fing ich Feuer und Flamme für das Thema „Vitamin D“, das Hunderte bis Tausende Gene reguliert und dadurch Einfluss auf zahlreiche physiologische Funktionen des Körpers nimmt. Nur schlagwortartig seien einige Beispiele genannt: Vitamin D reguliert den Calcium- und Phosphathaushalt sowie Knochenstoffwechsel, spielt eine wichtige Rolle bei der Steuerung des Immunsystems (und damit bei Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose und Diabetes mellitus sowie Infektionskrankheiten wie Tuberkulose) und reguliert zahlreiche Prozesse, die bei der Krebsentstehung von Bedeutung sind. Zudem kann dieses wichtige Vitamin kostenlos durch Sonneneinstrahlung gebildet werden oder für Centbeträge supplementiert werden! Trotzdem besteht gerade in Deutschland eine hohe Prävalenz des Vitamin D-Mangels ...

Genug Gründe also, sich gerade als Mediziner mit dem Thema zu befassen. Mein großes Interesse führte mich in die USA, wo ich nun in Vollzeit am Thema „Vitamin D“ forsche. Da ich nach dem Lesen Hunderter wissenschaftlicher Publikationen, Besuchen von Fachkongressen und eigener Forschungsaktivitäten von der großen Bedeutung von „Vitamin D“ auf die Gesundheit überzeugt bin, ist es mein Anliegen, diese Botschaft sowohl ärztlichen Kollegen (von denen viele mit dem Thema nur unzureichend vertraut sind) als auch medizinischen Laien (gerade im persönlichen Umfeld) zu vermitteln. Endlich gibt es ein deutschsprachiges Buch zum Thema, das ich vorbehaltlos empfehlen kann, da es sowohl verständlich geschrieben (Laien!) als auch umfassend, aktuell und detailliert (Heilberufler!) ist.

PRÄDIKAT ABSOLUT LESENSWERT!

*Dr. med. Matthias Wacker, Würzburg  
Würzburg, 30. November 2012*

## Buch-Tipp



Gröber · Holick  
**Vitamin D**  
Die Heilkraft des Sonnenvitamins

*Von Apotheker Uwe Gröber und  
Prof. Dr. med. Michael F. Holick*

*3., überarb. und erweiterte  
Auflage 2015. 340 Seiten.  
166 farbige Abbildungen.  
18 farbige Tabellen.  
Gebunden. € 39,80 [D]  
ISBN 978-3-8047-3276-6*