

T H I L O K O H L

VITAMIN

D

*inklusive
Checkliste für
Vitamin-D-
Mangel und
Praxistipps*

DEIN **SCHUTZSCHILD** FÜR
EINEN **GESUNDEN KÖRPER**

Inhaltsverzeichnis

[Einleitung](#)

[Allgemeines](#)

[Volkskrankheit Vitamin-D-Mangel](#)

[„How to“- Vitamin-D- Supplementierung](#)

[Mythen, Wissenswertes & Neuigkeiten](#)

[Praxistipps](#)

[Quellen](#)

Vitamin D

Thilo Kohl

Rechtliches & Impressum

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Haftungsausschluss

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Vitamin D - Dein Schutzschild für einen gesunden Körper
© 2021 Jacek Pietrzyk, Glasmacherring 3, 95666 Mitterteich

Für Fragen und Anregungen: thilo-kohl@web.de

1. Auflage 2021

Autor: Thilo Kohl

Umschlagbearbeitung: Gregor Geiznering

Über den Autor

Der deutsche Autor Thilo Kohl wurde am 15. August 1978 in Berlin geboren. Bekannt als renommierter Gesundheitsexperte setzt er sich für eine bessere Aufklärung der Allgemeinheit in Bezug auf diverse Gesundheitsthemen ein. Um sein Wissen unter die Leute zu bringen, setzt Thilo Kohl nicht nur auf klassische Sachbücher – Auch Zeitungsartikel, Magazine und Glossen nutzt er, um über aktuelle gesundheitliche Themen zu berichten.

Von 1999 bis 2006 absolvierte Thilo Kohl sein Studium der Humanmedizin an der Humboldt-Universität in Berlin. Anschließend war er bis 2012 in der Charité Berlin als Arzt tätig. In dieser Zeit verfasste er bereits die ersten Gesundheitsratgeber und -Texte für die Allgemeinheit. Seine Leidenschaft zum Schreiben machte er ab 2013 zu seinem Hauptberuf. Seither verfasste er eine Vielzahl an Publikationen aus verschiedenen Themenbereichen.

Eines seiner Kerngebiete ist die Ernährungsmedizin. Da sich besonders in diesem Bereich viele Mythen verbreitet haben, hat er sich zur Lebensaufgabe gemacht, Menschen gezielt darüber aufzuklären, welche dieser Mythen stimmen und welche aus der Luft gegriffen und nicht wissenschaftlich fundiert sind. Die Ernährung ist einer der wichtigsten Faktoren beim Thema Gesundheit, da sie einen großen Einfluss auf unseren Körper und unser Wohlbefinden hat. So war Thilo Kohl einer der ersten Mediziner, die die Ernährungsmedizin nicht isoliert betrachteten, sondern diese in Zusammenhang mit unserem allgemeinen Lifestyle hinsichtlich Gesundheit und Vorsorge brachte. Er verfasste zum Beispiel eine Reihe an Publikationen, die sich mit dem Thema Nahrungsergänzungsmittel bei Vitamin D Mangel auseinandersetzen und eine Vielzahl an Sachbüchern, die unsere Ernährung in unmittelbaren Zusammenhang mit dem Vorbeugen diverser Krankheiten bringen.

Neben seiner Haupt-Tätigkeit als Autor ist Thilo Kohl ein beliebter und gern gesehener Gast im TV. Als Teilnehmer von Talk Shows, Sachformaten oder Interviews ist es auch hier stets sein Ziel, der allgemeinen Bevölkerung eine bessere gesundheitliche Aufklärung zu verschaffen.

Einleitung

Wie schön, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben, denn hier werden Sie einiges über sich selbst und Ihre Gesundheit lernen. Vitamin D ist in den letzten Jahren immer mehr im Trend und das aus gutem Grund!

In diesem Sachbuch lernen Sie, was Vitamin D eigentlich ist, welche Unterschiede es bei diesem Thema gibt und was das Vitamin für einen Nutzen hat. Zudem setzen Sie sich mit dem Vitamin-D-Mangel auseinander und lernen, wie der Körper das Vitamin sogar selbst produzieren kann. Alles hat seine Ursachen, so auch ein Mangel an Vitamin D. Sie lernen, welche Ursachen und Folgen der Mangel hat und warum sich eine Auseinandersetzung mit dem Vitamin und seiner Einnahme wirklich lohnt. Neben Alltagsbeispielen werden Sie in die Welt der Vitamin-D-Supplementierung entführt und lernen das gesamte Handwerkszeug, welches Sie brauchen, um sich nach Abschluss dieses Buches selbst zurechtzufinden.

Es wird mit medizinischen Mythen aufgeräumt und Sie erfahren sogar, was ganz aktuell in der Forschung bezüglich Vitamin D herausgefunden wird. Abschließen werden Sie Ihre Wissensreise mit nützlichen Praxistipps, die Sie selbst sofort bei der weitergehenden Recherche nutzen können. Lassen Sie sich von der Vielfalt an Erkenntnissen überzeugen und haben Sie eine interessante Wissensreise! Am Ende des Buches werden Sie Vitamin D womöglich in einem ganz anderen Licht sehen.