
Inhalt

Einführung zur deutschen Ausgabe	6
Danksagung	8
Vorwort	9
1 Die Wahrheit über das Licht	11
Wir brauchen das Sonnenlicht, auch wenn man uns weisgemacht hat, es sei schädlich	
2 Hautkrebs und Sonnenlicht: Die Tatsachen	28
Hier erfahren Sie, warum die Aussage „Sonnenlicht verursacht Krebs“ übertrieben ist und wie Sie die Sonne für Ihre Gesundheit nutzen können	
3 Sonnenlicht und Hautbild	48
Falten und andere Hautprobleme vermeiden, ohne auf die gesundheitlichen Vorteile der Sonne zu verzichten	
4 Die Sonne: Eine wirksame Medizin	58
Gute Nachrichten über die Heilkraft der Sonne	
5 Bringen Sie Licht in Ihr Leben	89
Wie das Sonnenlicht unser psychisches Wohlbefinden und unsere Schlafmuster beeinflusst	
6 Wenn Sie kein Sonnentyp sind	106
Weitere Vitamin-D-Quellen: Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel und künstliches Sonnenlicht	
7 Mein Rezept: Sonnenlicht	114
Sonnenlicht, die beste Medizin für den Alltag	
Nachwort	123
Glossar	125
Vorwort zur Bibliographie	128
Literaturhinweise	129
Register	140
Die Autoren	144