

# Vitamin D, Immunsystem, Psyche – Prof. Spitz mit brisanten Fakten

<https://www.youtube.com/watch?v=9KWoGSJKTN8>

In diesem Video spricht Professor Spitz über die Bedeutung von Vitamin D für das Immunsystem und die Gesundheit im Allgemeinen. Er betont die Notwendigkeit eines gesunden Lebensstils, der Bewegung und eine ausgewogene Ernährung umfasst, um Zivilisationskrankheiten zu vermeiden. Zudem kritisiert er die gegenwärtigen medizinischen und gesellschaftlichen Strukturen, die oft nicht im Interesse der Gesundheit der Menschen sind.

## Stichpunkte:

- Vitamin D ist entscheidend für das Immunsystem und die allgemeine Gesundheit.
- Ein gesunder Lebensstil ist schwer umzusetzen, wird aber als notwendig erachtet.
- Zivilisationskrankheiten nehmen zu, insbesondere bei jüngeren Menschen.
- Die Gesellschaft und das Gesundheitssystem fördern oft nicht die Gesundheit der Menschen.
- Soziale Kontakte und Gemeinschaft sind wichtig für das Wohlbefinden.

**Quelle:** Simo

**Einstelldatum:** 2024-12-10

---

Revision #1

Created 14 May 2026 12:53:50 by Admin

Updated 14 May 2026 12:53:50 by Admin