

SONNENNews vom 16. Oktober 2008

Sonne ist gesund!

Eigentlich wussten wir das ja schon. Aber eine Bestätigung durch die Wissenschaft kann nicht schaden! Soeben erschienen: Zwei Studien, die nachweisen, dass Sonne und Vitamin D Frauen vor Bluthochdruck und Brustkrebs schützen.



Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D, zu 90 Prozent durch die UVB-Strahlen der Sonne oder im Solarium in der Haut gebildet, schützt vor **Bluthochdruck**.

Eine in diesen Tagen publizierte Studie von der berühmten *Harvard Medical School* in Boston, USA, untersuchte in einer Langzeitstudie 1484 Frauen im Alter zwischen 32 to 52 Jahren. Dabei ergab sich eine um **66 Prozent** erhöhte Wahrscheinlichkeit, an Bluthochdruck zu erkranken für Frauen mit sehr niedrigem Vitamin D-Spiegel im Blut

gegenüber Frauen mit optimaler Vitamin D-Versorgung durch UV-Strahlen der Sonne oder im Solarium.

Die zweite Studie stammt aus Deutschland vom Krebsforschungszentrum in Heidelberg und untersuchte vor allem jüngere Frauen. Das Ergebnis: Frauen mit einem optimalen Vitamin D-Spiegel im Blut senken ihr **Brustkrebs**-Risiko um mehr als **50 Prozent** gegenüber Frauen mit unzureichendem Vitamin D-Spiegel.

Die Heidelberger Forscher stellten fest, dass es so etwas wie eine "Sättigungsgrenze" für Vitamin D-Serum im Blut zu geben scheint. Das bedeutet, dass die Einnahme etwa von Vitamin-Pillen nach dem Motto: "*mehr hilft mehr*", keinen Sinn macht und lediglich die Gefahr einer Vitamin D-Vergiftung heraufbeschwört - eine Gefahr, die bei der Vitamin D-Bildung durch Sonnenstrahlen oder im Solarium **nicht** besteht.

Ende Oktober beginnt der „Vitamin D-Winter“. Da kann die Sonne Vitamin D nicht mehr bilden. Lösung: „Geprüftes Sonnenstudio“

Studien:

John P. Forman et al., *Plasma 25-Hydroxyvitamin D Levels and Risk of Incident Hypertension Among Young Women*, Hypertension, 6. Oktober 2008 (vorab online).

Jenny Chang-Claude et al., *Plasma 25-hydroxyvitamin D and premenopausal breast cancer risk in a German case-control study*, International Journal of Cancer, Oktober 2008 (online vorab publiziert)