

Robert-Koch-Studie bestätigt: Akuter Vitamin D-Mangel in Deutschland

UV-Licht ist die beste Prophylaxe – gerade im Winter

Stuttgart, im November 2008. Das Ergebnis einer in diesen Tagen veröffentlichten, repräsentativen Studie des Robert-Koch-Institutes in Berlin im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums, ist alarmierend: Mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung hat ein z. T. erhebliches Defizit an Vitamin D. Die Studie mit mehr als 4.000 Teilnehmern zeigte bei 57% der untersuchten Männer und bei 58% der Frauen aller Altersstufen einen Vitamin D-Spiegel im Blut unterhalb des kritischen Grenzwertes. Bei den über 65-jährigen Frauen waren sogar 75% mit Vitamin D unterversorgt.

Gravierende Folgen für die Gesundheit

Vitamin D hat eine Schlüsselfunktion für die Gesundheit und ist wesentlich beteiligt an Tausenden von Regulierungsvorgängen in den menschlichen Körperzellen. Ein Mangel erhöht das Risiko, an vielen Leiden wie Osteoporose, Diabetes, Multipler Sklerose, Bluthochdruck, Muskelschwäche und sogar an diversen Krebsformen zu erkranken.

Wintermonate – Hochzeit für Vitamin D-Mangel

Grundsätzlich war das Vitamin D-Defizit der in der Studie untersuchten deutschen Frauen und Männer in den Wintermonaten sogar noch weitaus höher. Durch die mangelnde Sonneneinstrahlung in Deutschland von Oktober bis März fehlt dem Körper die Sonnenkraft, Vitamin D zu synthetisieren. Selbst wenn die Sonne im Winter scheinen sollte, steht diese zu tief für eine Vitamin D-Bildung in der Haut.

Die Menschen leben also in dieser Jahreszeit von ihren Vitamin D-Vorräten im Fettgewebe und je länger der Winter dauert, desto defizitärer werden diese. So entstehen auch die Grippewellen überwiegend im Februar und März.

„Sonne tut also Not“, wenn es darum geht, den Vitamin D-Spiegel auf einem gesunden Niveau einzupendeln.

Auf der Sonnenseite – richtig Sonnenbaden

Zunehmend mehr Mediziner und auch internationale Gesundheitsexperten raten deshalb dazu, sich regelmäßig für kurze Zeit in der Sonne aufzuhalten – z.B. jeden Tag 10-15 Minuten mit freien Armen und Gesicht in der Mittagspause. Im Winter unter dunklen Wolkendecken kann dagegen der wohldosierte Besuch eines Solariums dem Vitamin D-Status auf die Sprünge helfen:

Wer einmal pro Woche auf die Sonnenbank geht, sorgt ganz natürlich für eine ausreichende Vitamin D-Produktion. Die optimale Dosierung sollte man sich am besten durch eine Hauttypenberatung in einem zertifizierten Qualitätsstudio empfehlen lassen.

Kompakte Hintergrundinformationen rund um die Sonne sind jederzeit einsehbar unter www.sonnenfit.de, dem Verbraucherportal des Fördervereins Sonnenlicht-Systeme e.V. (FVS). Aktuellste News und internationale Studien zu Sonne und Gesundheit finden Sie unter www.photomed.wordpress.com.

ENDE

Bildunterschriften Pressemeldung: Akuter Vitamin D-Mangel in Deutschland

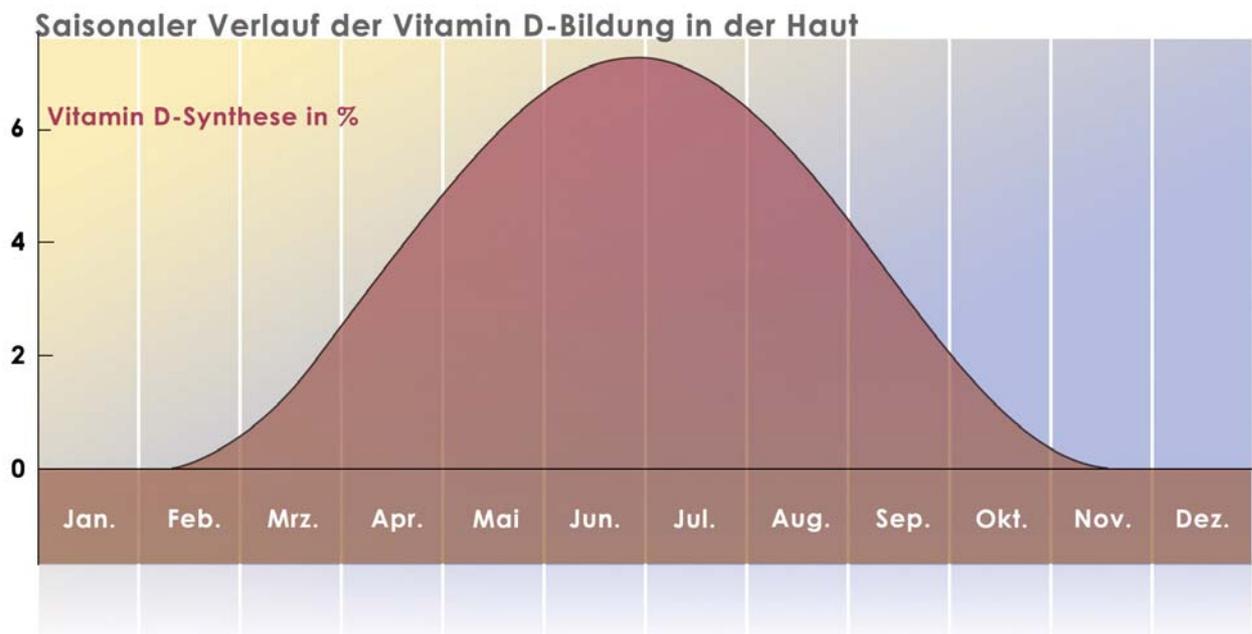


Legende:

Robert-Koch-Studie belegt alarmierende Vitamin D-Werte in Deutschland. Gerade im lichtarmen Winter kann jedoch der wohldosierte Besuch einer Sonnenbank für einen gesunden Ausgleich des Vitamin D-Mangels sorgen

Bildquelle: Förderverein Sonnenlicht-Systeme e.V. (FVS), Stuttgart.
Abdruck honorarfrei bitte unter Quellenangabe.

Bildunterschriften Pressemeldung: Akuter Vitamin D-Mangel in Deutschland



Bildquelle:

Photomed - Bundesfachverband Solarien und Besonnung e.V., Seelbach
Abdruck honorarfrei bitte unter Quellenangabe.