



## Inhalt

---

01   02	.....	Vorwort
03   04	.....	Vitamin D-Mangel europaweit
05   08	.....	2006 - das Vitamin D Jahr! «Vernünftiges Sonnen»
09   12	.....	Eindrucksvoll bestätigt: Sonne schützt vor vielen Krebsarten
13   14	.....	Sonnenschein-Vitamin D gegen Brustkrebs
15   16	.....	Sonnenschein-Vitamin D gegen Brust- und Darmkrebs
17   18	.....	Neues vom Sonnenschein-Vitamin
19   20	.....	Sonnenschein hilft Prostata
21   24	.....	Sonnenstrahlen schützen die Haut- Sensationelle Entdeckung internationaler Forscher
25   26	.....	Wo jugendliche Haut wirklich Schaden nimmt
27   28	.....	Aufatmen die Sonne kommt
29   32	.....	Die Grippe kommt, wenn die Sonne geht
33   34	.....	72 Prozent aller Knochenbrüche liessen sich vermeiden
35   36	.....	Es ist gesünder, seine Vitamine aus natürlichen Quellen zu beziehen als durch Pillen-Schlucken
37   38	.....	Billige Gesundheit



## Vitamin D-Mangel europaweit

---

Mehr als die Hälfte der Europäer, 225 Millionen Menschen, leiden an Vitamin D-Mangel. Weltweit sind es über eine Milliarde Menschen, die dadurch ein erheblich höheres Risiko an Knochenbrüchen, Krebserkrankungen und vielen chronischen Erkrankungen tragen.

Diese Feststellung als Fazit seiner 20jährigen Studien traf jetzt der bekannte belgische Forscher Roger Bouillon von der Universität Löwen in einem Vortrag vor dem «European Congress of Endocrinology» in Glasgow.

«In letzter Zeit erhärtet sich außerdem immer mehr der Verdacht, dass ein Zusammenhang zwischen leichtem Vitamin D-Mangel und erhöhtem Tuberkuloserisiko besteht. Die Ergebnisse einiger epidemiologischer Studien lassen zudem darauf schließen, dass das Risiko für Dickdarm-, Brust- und Prostatakrebs sowie für Autoimmunkrankheiten wie Typ-1-Diabetes bei Vitamin D-Mangel steigt.»

Es sei dringend geboten, weltweit für die Zufuhr von ausreichend Vitamin D zu sorgen.

Vitamin D wurde vor mehr als 100 Jahren entdeckt und wird hauptsächlich durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet.



## 2006 - das Vitamin D-Jahr! «Vernünftiges Sonnen»

---

Das Jahr 2006 könnte als das Jahr in die «Gesundheitsgeschichte» eingehen, in der das Vitamin D wiederentdeckt wurde.

Nachdem Vitamin D-Mangel vor mehr als hundert Jahren als Grund für die weit verbreitete Rachitis erkannt und erfolgreich bekämpft worden war, galt das Thema als «abgehakt».

Noch heute verbreiten Gesundheits-Medien und -Organisationen die inzwischen als definitiv falsch erkannte Behauptung, dass in unseren wohlhabenden Gesellschaften ein Vitamin D-Mangel die Ausnahme und nur bei Risikogruppen vorhanden sei.

Akuter und weit verbreiteter Vitamin D-Mangel

Tatsächlich aber wurde in den vergangenen Jahren und insbesondere in 2006 in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen, dass

- die Minimum-Anforderungen an einen «gesunden» Vitamin-D-Spiegel im Blut zu niedrig angesetzt sind,
- weite Teile der Bevölkerung in unseren Breiten (einige Studien sprechen von etwa der Hälfte der europäischen Bevölkerung) nicht einmal diese zu niedrigen Standards erreichen, weil sich die Lebensgewohnheiten innerhalb nur weniger Generationen radikal geändert haben,
- das Vitamin D für viel mehr Prozesse im Körper lebenswichtig sind, als das bisher bekannt gewesen war - zum Beispiel bei der Krebs-Vorbeugung.



Vitamin D-Synthese im Körper braucht - zu etwa 90 % - die Sonne. Davon bekommen aber die Menschen in modernen Gesellschaften (Büroarbeit, Kleidung, Sonnenschutz) zu wenig und nicht - wie manche Dermatologen gern behaupten - zu viel, und das wenige dann oft in falscher, geballter Form mit Sonnenbränden im Urlaub und am Baggersee.

Fazit der «Vitamin D-Jahres» müsste folglich lauten: «Mehr Sonne mit Vernunft» - im Freien wie im Solarium.

Forschung 2006 zusammengefasst

In einer eindrucksvollen Zusammenfassung der wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Sonne, Besonnung, Vitamin D und Krebs allein für das Jahr 2006 kommen die renommierten Epidemiologen und Krebsforscher Profs. Gary G. Schwartz und Halcyon G. Skinner von der Wake Forest University School of Medicine, North Carolina, USA, zu dem Ergebnis:

Sonnen-Exposition und ein hoher Vitamin D-Status konnten positiv mit Vorbeugung und Heilung vieler Krebsarten in Verbindung gebracht werden. «Die Studien des vergangenen Jahres 2006 belegen die bedeutende Rolle, die Vitamin D bei der Vorbeugung, Behandlung von Krebs und bei den Überlebenschancen für Krebskranke spielt».

---

*Quelle: G.G. Schwartz GG, H.G. Skinner, Vitamin D status and cancer: new insights. Current Opinion on Clinical Nutritional and Metabolic Care. 2007 Jan;10(1):6-11*

---



## Eindrucksvoll bestätigt: Sonne schützt vor vielen Krebsarten

---

Für eine Vielzahl von Krebsarten wirken die UV-Strahlen der Sonne vorbeugend und - bei einigen Krebsarten wie Brustkrebs - senken sie noch zusätzlich das Risiko, an dieser Krankheit zu sterben.

Das ist das Ergebnis einer umfassenden Studie mit mehr als 2.000.000 Erkrankungsfällen zwischen 1998 und 2003 und ebensovielen Todesfällen zwischen 1993 und 2003, mit der Forscher im Auftrag der staatlichen New Yorker Gesundheitsbehörde frühere Erkenntnisse aus Einzeluntersuchungen unterstreichen.

**09**  
**10**

«Unsere Ergebnisse bestätigen die ständig wachsende Zahl von Beweisen für die bedeutende Rolle der Sonnen-UVB-Exposition bei Krebserkrankungen, insbesondere auch für bisher noch kaum erforschte Krebsarten,» so die beiden Autoren der Studie, Francis P. Boscoe und Maria J. Schymura.



Die positive Wirkung der UV-Strahlen wurde bestätigt für:

- Blasenkrebs
- Darmkrebs
- Hodgkin Lymphom
- Myelom und verwandte Krebsarten
- Prostatakrebs
- Enddarmkrebs
- Magenkrebs
- Gebärmutterkrebs
- Vaginalkrebs
- Brustkrebs
- Nierenkrebs
- Leukämie
- Non-Hodgkin lymphom
- Bauchspeicheldrüsenkrebs
- Dünndarmkrebs

Negative Effekte deuteten sich an bei:

- Anuskrebs
- Mundhöhlenkrebs
- Cervixkrebs
- Melanom und «weisser Hautkrebs»

---

*Die Studie kann in vorläufiger Form als PDF bei Biomed Central heruntergeladen werden.*

*Studie: Francis P Boscoe, Maria J Schymura, Solar ultraviolet-B exposure and cancer incidence and mortality in the United States, 1993-2002, BMC Cancer 2006, 6:264*

---



## «Sonnenschein-Vitamin» gegen Brustkrebs

---

Neue Studien belegen die Bedeutung des «Sonnenschein-Vitamin» D3 für die Krebsvorsorge. Eine weitere Studie - dieses Mal aus England von Forschern am Imperial College, London - bestätigt frühere Untersuchungen von Wissenschaftlern, die dem «Sonnenschein-Vitamin» D3 eine Schutzwirkung bei Brustkrebs zugeschrieben hatten.

Vitamin D wird ganz überwiegend durch UV-Strahlen in der Haut gebildet. In der Studie wurde der Vitamingehalt im Blut von 279 Brustkrebs-Patientinnen untersucht. Nachgewiesen wurde dabei eine statistische Korrelationen zwischen dem Vitamingehalt im Blut und dem Stadium von Brustkrebs, berichtet ein Team um Carlo Palmieri vom Imperial College London. Bei den 75 Frauen mit weit fortgeschrittenem Brustkrebs war der Vitamin-D-Spiegel im Vergleich zu den 204 Patientinnen mit Brustkrebs im Frühstadium deutlich niedriger. Die Ergebnisse legten den Schluss nahe, dass Vitamin D Brustkrebs im Frühstadium an der Entwicklung hindere, erklärten die Forscher.

Frühere Laborversuche hatten bereits gezeigt, dass Vitamin D Krebszellen an der Teilung hindert und das Absterben vom Krebs beschädigter Zellen fördert. Außerdem wurden in Studien ein Zusammenhang zwischen hoher Brustkrebsraten und geringer Bestrahlung mit Sonnenlicht nachgewiesen. Unter dem Einfluss von Sonnenlicht produziert der menschliche Körper Vitamin D.

In unseren Breiten beginnt jetzt der sogenannte «Vitamin D-Winter», in dem die natürlichen Sonnenstrahlen nicht mehr ausreichen, dieses für viele Lebensfunktionen notwendige Vitamin - eigentlich ein Hormon - zu produzieren.

---

*Die Studie: Palmieri et al., Serum 25 hydroxyvitamin D levels in early and advanced breast cancer, J Clin Pathol. 2006*

---



## Sonnenschein - Vitamin D gegen Brust- und Darmkrebs

---

Zwei Forscher-Teams einer kalifornischen Universität untersuchten die krebs- vorbeugende Wirkung des Vitamin D, des «Sonnenschein-Vitamins».

«Durch unserer Meta-Analyse haben wir entdeckt, dass durch Erhöhung des Vitamin D Serums im Blut auf 34 ng/ml (Nanogramm/Milliliter) die Rate der Darmkrebs-Fälle um die Hälfte gesenkt werden könnte» so der Co-Autor, Edward D. Gorham, einer «Meta-Studie» (Zusammenfassung der Daten mehrere früherer Studien) an der Universität von Kalifornien in San Diego. «Am besten könnte das erreicht werden durch eine Kombination von richtiger Ernährung, Nahrungsergänzungen und täglichem Aufenthalt von 10-15 Minuten an der Sonne.»

Das bedeute für einen hellhäutigen, «kaukasischen» Typ:

- 15 Minuten am Mittag eines klaren Tags im Sommer
- mit 50 Prozent der Körperoberfläche unbedeckt.
- Dunklere Hauttypen müssten entsprechend länger sonnen.

Gleichzeitig mit dieser erschien eine weitere Meta-Studie mit vergleichbaren Ergebnissen, allerdings zur Wirkung von Vitamin D bei der Vorbeugung und Heilung von Brustkrebs.

In dieser Studie zeigte sich, dass Frauen mit den höchsten Serum-Werten an Vitamin D (25-hydroxyvitamin D) im Blut das geringste Risiko trugen, an Brustkrebs zu erkranken.

---

*Quelle: UCSD (University of California at San Diego)*

---



## Neues vom «Sonnenschein-Vitamin»

---

Frauen, die im Alter zwischen 10 und 29 Jahren häufig im Freien und an der Sonne waren, erkrankten später zu 40 Prozent seltener an Brustkrebs.

So das Ergebnis einer Studie, die dieser Tage auf der Jahrestagung der American Association for Cancer Research in Washington vorgestellt wurde.

Viele neue Studien zur Schutzwirkung von Vitamin D

Gleichzeitig sind in in dieser Woche eine Serie von wissenschaftlichen Untersuchungen verschiedener Methoden erschienen, die alle zu dem gleichen Ergebnis kommen: Das Sonnenschein-Vitamin D3, das durch UV-Licht in der Haut produziert wird, hat eine schützende Wirkung gegen verschiedene Krebsarten. Im Mittelpunkt dieser Studien vor allem Brust-, Eierstock-, Prostata- und Darmkrebs.

---

*Ein kurze Zusammenfassung im Deutschen Ärzteblatt und auf der Website der American Association of Cancer Research*

---



## Sonnenschein hilft Prostata

---

Vor allem im Winter und Frühjahr, wenn die Sonne nicht kräftig genug scheint, mangelt es amerikanischen Männern an ausreichendem Vitamin D im Blut.

Dieser Mangel (sowohl (25(OH)D als auch 1,25(OH)2D) erhöht ihr Risiko, an Prostata-Krebs zu erkranken, um bis zu 70 Prozent.

US-Forscher an der Harvard Medical und Public Health School analysierten die Daten von 14.916 Männern über einen Zeitraum von 18 Jahren und kamen zu dem Ergebnis, dass Männer mit einem Vitamin D-Mangel und insbesondere Männer mit einem besonders hohen genetischen Risiko wesentlich stärker gefährdet sind als Männer mit normalem oder gar optimalem Vitamin D-Spiegel im Blut.

---

*Quelle: Eurekalert*

*Studie: H. Li , M.J. Stampfer , J.B.W. Hollis , et al., A prospective study of plasma vitamin D metabolites, vitamin D receptor polymorphisms, and prostate cancer. (2007) PLoS Med 4(3): e103*

---



## Sonnenstrahlen schützen die Haut - Sensationelle Entdeckung internationaler Forscher

---

Die Sonne sorgt selber dafür, dass durch ihre UV-Strahlen angerichteten Schäden in der Haut wieder repariert und beseitigt werden. Sie «dirigiert» mit Hilfe der Vitamin D-Synthese in der Haut die Immunzellen, sogenannte T-Zellen, an die beschädigten Stellen und unterstützt dort deren Aufräumarbeiten.

Diese aufsehenerregende Entdeckung machte jetzt eine Gruppe internationaler Forscher um die Professoren Eugene Butcher und Hekla Sigmundsdottir an der Stanford University in Kalifornien, vorab online veröffentlicht auf der Website der Fachzeitschrift «Nature Immunology».

Die Immunzellen der Haut, die so genannten dendritischen Zellen, wandeln Vitamin D3 in seine aktive Form um. Vitamin D3 wird von der Haut als Reaktion auf Sonnenlicht gebildet. (Bisher war man davon ausgegangen, dass die Vitamin D-Synthese den «Umweg» über Leber und Niere benötigt.)

Das aktivierte Vitamin D3 fungiert anschließend als eine Art Botenjunge, der die T-Zellen (gehören zu den weissen Blutkörperchen und «fressen» die beschädigten Zellen, bevor sie entarten) zu den beschädigten Stellen der Haut dirigiert. Auf diese Weise beginnen sich praktisch in dem Moment, in dem die UV-Strahlung auf die Haut trifft, die Abwehrzellen in dem betroffenen Bereich zu sammeln und können sofort auf Schäden durch Verbrennungen oder die Bildung aggressiver freier Radikale reagieren.



In anderen Worten: Mit Hilfe des in den dendritischen Zellen verarbeiteten Vitamin D3 «wissen» die T-Zellen, dass die Oberfläche der Haut durch zu viel Sonne eine Schädigung der DNA erlitten hat und eilen herbei, um den Schaden zu beheben.

Auslöser dieses Prozesses ist also die Sonne selbst - und die Empfehlungen vieler Dermatologen, die Sonne so weit wie möglich zu meiden, untergräbt den gesamten «Reparaturkreislauf». Die Haut verliert ohne die Sonne ihre Fähigkeit, sich gegen Fremdlinge und Beschädigungen zu wehren.

«Sonnenlicht in vernünftigen Mengen ist gesund, weil es die Immunabwehr in der Haut aktiviert», zieht Hekla Sigmundsdottir eine Folgerung aus diesen neuen Erkenntnissen. Ohne Sonne wäre die Haut schutzlos!

Wissenschaftler wie der Dermatologe Clay Cockerell von der University of Texas, Dallas, gehen noch einen Schritt weiter: «Es ist denkbar, dass wir herausfinden werden, dass die (von Vitamin D3 «angeleiteten») T-Zellen auch gegen Hautkrebs wirksam werden.»

Schon länger wissen Mediziner, dass Vitamin D3 für die positive Wirkung von Sonnenlicht auf Hautkrankheiten wie etwa Schuppenflechte verantwortlich ist.

Das heisse allerdings nicht, darauf weisen die Forscher ausdrücklich hin, dass übermäßiges Sonnen nicht nach wie vor schädlich sei.

Immerhin ist für die laufende Diskussion um das richtige Gleichgewicht zwischen «Zu wenig Sonne - zuviel Sonne» ein weiterer wichtiger Baustein zu einem Konsens zwischen Sonnenanbetern und Sonnen-Verteufflern (vorwiegend unter Dermatologen zu finden) hinzugekommen.

---

*Quelle: The Scientist*

*Studie: H. Sigmundsdottir, et al., DCs metabolize sunlight-induced vitamin D3 to 'program' T cell attraction to the epidermal chemokine CCL27, Nature Immunology, Jan 28, 2007.*

---



## Wo die jugendliche Haut wirklich Schaden nimmt

---

Während die Forderung nach einem Solarien-Verbot für Jugendliche unter 18 Jahren in den Medien einen breiten Raum einnimmt, werden zum Teil erschreckende Umfrage-Ergebnisse zum leichtfertigen Verhalten von Jugendlichen am sommerlichen Strand in der Öffentlichkeit kaum wahrgenommen.

Regelmäßige Nutzer von Solarien (mindestens einmal monatlich) spielen unter den 13-16jährigen Jugendlichen in Deutschland so gut wie keine Rolle (2,9 % der Befragten überwiegend aus Mittel- und Großstädten in dieser Altersgruppe in einer Umfrage des Instituts für Jugendforschung). Nennenswert erst der Anteil bei den 17-18jährigen (15,7%).

Dagegen setzten sich 70% der Jugendlichen (14-18 Jahre) im Hochsommer für mindestens 3 Stunden der prallen Sonne aus - so wieder eine soeben erschienene Studie aus Belgien mit über 600 teilnehmenden Jugendlichen.

Rund 60 % der Befragten zogen sich dabei mindestens einen Sonnenbrand im abgelaufenen Jahr zu, 26,5% sogar zwei und mehr Sonnenbrände.

Statistiken über Verbrennungen im Sonnenstudio gibt es leider nicht, die Zahl dürfte allerdings - nach vorsichtigen Schätzungen - deutlich unterhalb der 1-Prozent-Grenze und in ausgewiesenen Qualitäts-Studios im kaum noch messbaren Bereich liegen.

Fazit: Im Gegensatz zu den Zahlen «verbrannter» Jugendlicher im Freien ist die Zahl der geschädigten Jugendlichen in Sonnenstudios verschwindend gering - und trotzdem noch Grund genug für weitere Verbesserungen der Qualität von Technik und Kundenberatung in deutschen Sonnenstudios.

---

*Die Umfrage des IJF Instituts für Jugendforschung (2005) wurde in Auftrag gegeben von der Gruner und Jahr-Zeitschrift «Healthy Living». Die belgische Studie: H. De Vries et al., Skin cancer prevention behaviours during summer holidays in 14 and 18-year-old Belgian adolescents, Eur J Cancer Prev. 2006 Oct;15(5):431-8.*

---



## Aufatmen - die Sonne kommt!

---

Mit Sonne lässt sich's leichter atmen! Unter moderater UV-Bestrahlung verringern sich die Symptome bei Entzündungen der Atemwege und bei Asthma-Anfällen.

Das haben jetzt die australische Forscherin Prue Hart und ihre Kollegen entdeckt. Sie bestrahlten Mäuse, die einige Asthmasymptome wie entzündliche Bronchien zeigten, für rund 15 bis 30 Minuten mit UV-Strahlen. Danach setzten sie die Tiere Substanzen aus, die normalerweise eine allergische Asthmareaktion auslösen. Sie stellten fest, dass diese Reaktion nach der Bestrahlung deutlich schwächer ausfiel.

Der Grund: Die Sonnenstrahlen dämpfen die überschießenden Immunreaktionen auf allergieauslösende Substanzen bei Asthmaanfällen. In weiteren Studien wollen die Wissenschaftler diese Verbindung von Sonnenstrahlen und Immunreaktionen detaillierter untersuchen.

Darüber hinaus gelang es den Forschern, bestimmte Zellen des Immunsystems aus den bestrahlten Mäusen in die unbestrahlten zu übertragen. Auch bei den derart «geimpften» Tieren verursachten die Asthma-auslösenden Stoffe deutlich geringere Atembeschwerden.

«Es scheint als könne Sonnenlicht bestimmte Reaktionen des Immunsystems dämpfen. Daher untersuchen wir jetzt den Mechanismus dahinter, um neue Behandlungsmöglichkeiten für die chronische Krankheit zu entwickeln», erläutert Prue Hart.

Asthma zählt zu den häufigsten chronischen Erkrankungen. Bis zu jedes zehnte Kind und jeder zwanzigste Erwachsene leidet unter der chronischen Entzündung der Atemwege, die mit Luftnot-Attacken einhergehen kann.



## Die Grippe kommt, wenn die Sonne geht

---

Lange haben die Wissenschaftler gerätselt, wieso die Grippewellen fast immer in der «dunklen Jahreszeit» über das Land schwappen. Jetzt haben sie eine Antwort gefunden.

Herbst ist im Anmarsch und mit ihm die Grippe. Eine Gruppe englischer und US-Forscher, darunter so bekannte Namen wie die Profs. Vieth, Holick, Garland, Grant und Giovanucci glauben jetzt, die Antwort gefunden zu haben: Vitamin D-Mangel durch mangelnden Sonnenschein auf der Haut.

Sonnenmangel stand schon lange «unter Verdacht» Schon 1981 hatte der britische Wissenschaftler R. Edgar Hope-Simpson die Vermutung geäußert, dass es da einen «saisonalen Auslöser» gäbe und hatte ihn bereits in Sonnenstrahlen, oder besser dem Mangel daran, vermutet.



Die in Kürze erscheinende (online vorpublizierte) Review-Studie von Vieth und anderen gehen jetzt einen Schritt weiter: Aus früheren Studien ist der Einfluss des Vitamin D (genauer des Hormons 1,25(OH)2D) auf das Immunsystem bekannt. Einerseits hilft das Vitamin bei der Produktion der antimikrobiotischen Peptide, die die Viren bekämpfen, andererseits sorgt es aber auch dafür, dass der Kampf nicht aus dem Ruder läuft und z.B. Lunge und Atemwege zerstört.

Da

- in unseren Breiten bereits im Oktober der «Vitamin D-Winter» beginnt, wo die Produktion von Vitamin D im Körper durch die Sonneneinstrahlung immer geringer wird und schliesslich ganz aufhört,
- und der moderne Mensch ohnehin durch seine Lebens- und Arbeitsweise mit Sonne «unterversorgt» wird,

können die Grippeviren in dieser Zeit die natürlichen Verteidigungsbarrieren des menschlichen Körpers durchbrechen und sich massenhaft ausbreiten.

Mehr Sonne?

Mehr Sonne (egal ob natürliche oder künstliche) gegen die Grippe? Ganz so weit gehen die Forscher in ihren Aussagen (noch) nicht. Eine begründete Vermutung aber führt die Wissenschaft oft genug auf die Spur einer wirkungsvollen Therapie. Und die Sonne hat sich als heilende Kraft bereits an vielen Fronten bewährt - in den letzten Jahren zunehmend auch von der Wissenschaft (wieder-)entdeckt.

---

*Quelle: Epidemiology and Infection, 2006*

---



## 72 Prozent aller Knochenbrüche liessen sich vermeiden

---

Spröde Knochen, Osteoporose und in deren Gefolge Knochenbrüche vor allem bei alten Menschen liessen sich in den meisten Fällen vermeiden - bei einer ausreichenden Versorgung mit dem «Sonnenschein-Vitamin» D. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie mit älteren Frauen am Institut für Altersforschung in Boston, USA.

Die 124 Frauen in der Studie erhielten fünf Monate täglich Vitamin D2 (200 bis 800 IE) oder Placebo. Es stellte sich heraus, dass mit der höchsten Vitamin-D-Dosis die Zahl der Gestürzten sowie auch die Sturzrate um 72% geringer waren als mit Placebo in der Gruppe mit 800 IE (Internationale Einheiten) Vitamin D. Bei niedrigerer Dosierung stellte sich der Effekt nicht ein.

In einem Leserbrief an die «Ärztezeitung» kommentiert die Ärztin am Dermatologischen Zentrum Berlin, Dr. Elisabeth Rowe: «Schade, daß in diesem Zusammenhang nicht untersucht wurde, wie das Sonnenlicht vor Stürzen schützt. Bekanntlich wird das hochwertigste Vitamin D vom Körper selbst unter Einfluß von UV-Licht produziert. Kostenlos! Anders als die Hersteller von Vitamin-Pillen bezahlt die Sonne natürlich keine Studien. Experten wissen schon lange, daß das Sonnenlicht diese Kraft hat.»

---

*Quelle: Ärztezeitung\_ Foto: Rui Moura, Flickr*

*Studie: Kerry E. Broe, Tai C. Chen, Janice Weinberg, Heike A. Bischoff-Ferrari, Michael F. Holick, Douglas P. Kiel MD, A Higher Dose of Vitamin D Reduces the Risk of Falls in Nursing Home Residents: A Randomized, Multiple-Dose Study, Journal of the American Geriatrics Society, 55 (2), 234–239.*

---



## Es ist gesünder, seine Vitamine aus natürlichen Quellen zu beziehen als durch Pillen-Schlucken!

---

Ein Forscherteam an der Universität von Kopenhagen hatte in einem ausführlichen Filterverfahren (Cochrane) die methodisch verlässlichsten Studien der vergangenen Jahre zur Wirksamkeit von Antioxydanzien (Vitamine A, C, E, Betacarotin und Selen) analysiert.

Die Frage war: Leben Menschen, die diese Vitamine regelmäßig in Pillenform zu sich nehmen und damit die - von der Kosmetikindustrie als Feind Nr. 1 ausgemachten - «Freien Radikalen» bekämpfen, länger als andere, die sich auf gesunde Ernährung und Lebensweise verlassen.

Das verblüffende Ergebnis: Die Vitamin-Pillen-Konsumenten lebten nicht etwa länger sondern tendentiell eher kürzer! Die als Anti-Aging-Präparate propagierten Vitaminpillen hatten also eher den gegenteiligen Effekt.

Ob eine Untersuchung der Wirkungen von Vitamin-D-Pillen und Nahrungsergänzungsmitteln im Vergleich zur natürlichen, vor allem durch UV-B-Strahlen in der Haut angestossenen Produktion dieses «Sonnenschein-Vitamins» zu ähnlichen Ergebnissen geführt hätte, darf nur spekuliert werden.

---

*Quelle: Medicalnews Today*

*Studie: Christian Gluud, et al., Mortality in Randomized Trials of Antioxidant Supplements for Primary and Secondary Prevention: Systematic Review and Meta-analysis, JAMA Vol. 297 No. 8, February 28, 2007*

---



## Billige Gesundheit

---

1.000 Internationale Einheiten (IU) der «Sonnenschein-Vitamins» (Vitamin D3) pro Tag würde allein in den USA 16-25 Milliarden Dollar allein für die Behandlung von Krebserkrankungen einsparen.

Zu diesen Ergebnissen kommt eine «Meta-Studie» international renommierter Forscher vom Sunlight, Nutrition and Health Research Center, San Francisco.

Wenn man nur ca. 5 Prozent dieser Summe in die Versorgung der Bevölkerung mit ausreichend Vitamin D durch Pillen oder Nahrungsergänzung (und «mit einer moderaten Erhöhung der Dosis an UVB-Bestrahlung») investieren könnte zusätzlich noch die übrigen positiven Wirkungen des «Sonnenschein-Vitamins» genutzt werden.

Kommentar eines Lesers in einem Brief an die Herausgeber: «Den größten Teil dieser Gelder könnte man sparen, wenn das Pharma-Establishment aufhören würde, den Leuten Angst vor dem Sonnenlicht einzubleuen.»

---

*Quelle: PubMed*

*Studie: WB Grant, CF Garland, ED Gorham, An estimate of cancer mortality rate reductions in Europe and the US with 1,000 IU of oral vitamin D per day, Recent Results in Cancer Research, 2007;174:225-34*

---