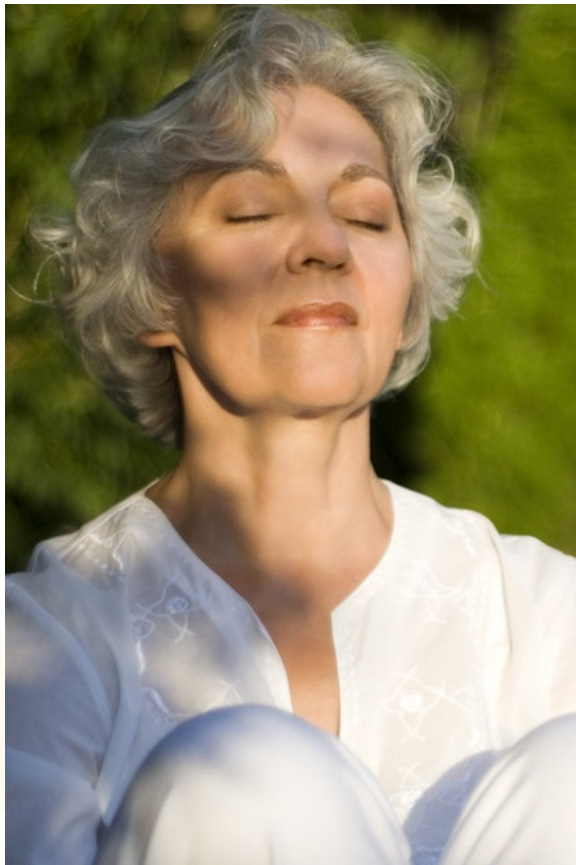


SONNENNews vom 26. August 2010

Anti-Aging: Sonnenschein macht fit im Kopf

Es gibt einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Sonnenschein-Vitamin und geistiger Leistungsfähigkeit (nicht nur) im Alter: Je niedriger der Vitamin D-Spiegel im Blut, desto schneller baut Jahr für Jahr die Gehirnleistung ab. Ein akuter Vitamin D-Mangel kann ein Grund sein für Altersdemenz!



Sonnenschein-Vitamin tanken für geistige Fitness!

Zwei aktuellen Studien liefern überzeugende Beweise: Wissenschaftler an der *Universität von Exeter*, England, erhoben Daten von 858 Teilnehmern über 65 Jahren und

verfolgten deren Entwicklung bei den Vitamin D-Serumwerten und der geistigen Leistungsfähigkeit über einen Zeitraum von sechs Jahre.

Es zeigte sich, dass die Teilnehmer mit einem niedrigen Vitamin D-Spiegel Jahr für Jahr um etwa **30 Prozent schneller alterten** als die Probanden mit normalen Werten.

"Unsere Ergebnisse eröffnen neue Perspektiven für Vorbeugung und Behandlung von Altersdemenz", so die Autoren.

Ähnlich eine irische Studie zur Entwicklung geistiger Leistungen im Verhältnis zur Vitamin D-Versorgung. Bei knapp 400 Teilnehmern im Alter von 58 - 87 Jahren wurden die geistigen Fähigkeiten gemessen und in Beziehung gesetzt zu den Vitamin D-Werte im Blut.

Die Leistungen in den verschiedenen Kategorien des Tests lagen deutlich höher bei den Teilnehmern im oberen Drittel der Vitamin D-Messung im Vergleich zum unteren Drittel. Dieser Unterschied war besonders ausgeprägt bei Frauen, weniger bei Männern.

Studien: D.J. Llewellyn et al., *Vitamin D and risk of cognitive decline in elderly persons*, *Archive of Internal Medicine*, 170(13):1135-41 (vorab online 12. Juli 2010)
K.M. Seamans et al., *Vitamin D status and measures of cognitive function in healthy older European adults*, *European Journal of Clinical Nutrition*, online vorab 11. August 2010