

## SONNENNews vom 08. Oktober 2009

### Sonnen-Mangel heute – Osteoporose später!

Beim Thema „Osteoporose“ schalten jüngere Menschen automatisch ab: Ein Problem für Ältere! Falsch und gefährlich. Die Grundlage für spätere Knochengesundheit und Schmerzfreiheit wird in den ersten 30 Lebensjahren gelegt. UV-Licht der Sonne oder im Solarium in jungen Jahren sorgt durch Vitamin D für starke Knochen und Fitness im Alter.



Zum **Welt-Osteoporose-Tag** am 20. Oktober 2009 weist die *International Osteoporosis Foundation* in einer weltweiten Untersuchung der Vitamin D-Versorgung auf die zum Teil katastrophalen Mängelzustände beim „Sonnenschein-Vitamin“ hin.

Osteoporose ist eine der am schnellsten zunehmenden „Volkskrankheiten“ vor allem in den Industrieländern. In

Deutschland allein leiden mehr als acht (8) Millionen Menschen, überwiegend Frauen, an dieser schmerzvollen Krankheit. Stürze und Knochenbrüche sind oft die Folgen und gehören zu den häufigsten Todesursachen.

In den vergangenen Monaten allein sind eine Reihe von wissenschaftlichen Studien erschienen, die die Bedeutung der Besonnung und des „Sonnenschein-Vitamins D“ bei der Vorbeugung und Behandlung der Osteoporose unterstreichen.

So kommen schweizerische Forscher in einer umfassenden Meta-Studie mit über 2.400 Teilnehmern zu dem Ergebnis, dass eine Erhöhung der Vitamin D-Versorgung um 700 bis 1.000 internationalen Einheiten (IU) pro Tag die Gefahr des Fallens mit den bekannten oft tödlichen Folgen um fast 20 Prozent senken kann.

Eine mehr als Verdoppelung der körperlichen Leistungsfähigkeit haben holländische Wissenschaftler bei älteren Menschen mit optimalem Vitamin D-Spiegel im Blut festgestellt im Vergleich zu Altersgenossen mit einem Vitamin D-Mangel.

Sonnen ist eine Art „Altersversicherung“ für gesunde Knochen und Fitness