

## SONNENNews vom 16. April 2009

### Mit Herz und Verstand für Sonne und Solarium

Wer ausreichend und richtig sonnt, schützt sein Herz, seine Venen und seinen Verstand! So könnte man etwas salopp drei wissenschaftliche Studien zusammenfassen, die in diesen Tagen im Internet vorab erschienen sind.



Eine deutsche Studie vom Herzzentrum der Uni Bochum beobachtete mehr als 500 Herzpatienten der Klinik und stellte fest: Je höher der Vitamin D-Spiegel im Blut, desto größer die Chance, die *Herzkrankheit* zu überleben. *Vitamin D* wird bis zu 90 Prozent in der Haut durch die UVB-Strahlen der Sonne oder im Solarium gebildet.

In Schweden untersuchten Forscher mehr als 30.000 Frauen und kamen zu einem ähnlichen Schluss: Je mehr und je häufiger die Frauen sich an der Sonne oder im Solarium aufhielten, desto geringer war die Gefahr, an einem *Venenleiden* oder gar einer *Thrombose* zu erkranken. Diesen Zusammenhang hatten frühere Studien auch schon für Herzinfarkt und Schlaganfall festgestellt.

Eine ebenso bedeutende Rolle spielt die Sonne und die UVB-Bestrahlung bei der psychischen Gesundheit. *Schizophrenie* tritt, wie jetzt eine Meta-Studie aus 49 Ländern belegt, bis zu 10 Mal häufiger in sonnenarmen Regionen auf als bei Menschen in südlicheren Ländern – und das, obwohl die medizinische und psychiatrische Versorgung in den Länder um den Äquator wesentlich schlechter ist, als in unseren Breiten.

Vor allem ein Vitamin D-Mangel der Mütter während der Schwangerschaft führte häufig dazu, dass die Kinder später eine Schizophrenie entwickelten.

### Mit starkem Herzen und hellem Verstand in den Frühling!

**Studien:** A. Zittermann et al., *Circulating Calcitriol Concentrations and Total Mortality*, Cl. Chemistry, April 2009, vorab online

P.G. Lindqvist et al, *Does an active sun exposure habit lower the risk of venous thrombotic events? A D-lightful hypothesis*. J Thromb Haemost. 2009 Apr;7(4):605-10

D. K. Kinney et al., *Relation of Schizophrenia Prevalence to Latitude...*, Schizophrenia Bulletin 2009 35(3):582-595