

SONNEN**News** vom 07. Oktober 2010

Frauen sind die besseren Sonnen-Verwerter

Männer tun sich schwerer mit positiven Gesundheitswirkungen der Sonne und des Sonnenschein-Vitamins D als Frauen – vor allem bei der Regulierung des Immunsystems.



Gleiche Sonne – ungleiche Wirkung Foto: Fotolia

Genauer gesagt: Die Wirkungen des Sonnenschein-Vitamins D auf das Immunsystem und auf den Schutz vor Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose sind bei Frauen deutlich stärker ausgeprägt als beim – in diesem Fall nicht – stärkeren Geschlecht..

Argentinische Wissenschaftler konnten jetzt nachweisen, dass überschießende Immunreaktionen der T-Zellen bei Frauen durch Vitamin D stärker gebremst werden. Gleichzeitig wiesen Frauen weniger Enzyme auf, die eine Aktivierung des "aktiven" Vitamin D 3 (*1,25 hydroxyvitamin D3*) verhindern oder bremsen können. Auf der anderen Seite verfügten sie über mehr von den Proteinen, die als "Transportmittel" für das Vitamin D im Körper zuständig sind.

Dieser Unterschied in der "Verarbeitung" des Sonnenschein-Vitamins zwischen Frauen und Männern führte in der Untersuchung der argentinischen Forscher dazu, dass sich das aktive Vitamin D in den weiblichen Zellen besser einlagern konnte und dadurch einen deutlichen stärkeren anti-entzündlichen Effekt erzielten.

Bei diesen Prozessen spielte das weibliche Hormon, Östrogen, eine entscheidende Rolle.

Die Forscher folgern daraus, dass die schützende Kraft des Sonnenschein-Vitamins vor allem bei Infektionen und bei Überreaktionen des Immunsystems ihre Wirkung bei Frauen stärker entfalten kann als bei den Männern.

Fazit für die Männer: Mehr Sonne/Solarium für gleichen Immunschutz

Studien: Jorge Correale et al., *Gender Differences in 1,25 Dihydroxyvitamin D3 Immunomodulatory Effects in Multiple Sclerosis Patients and Healthy Subjects*, The Journal of Immunology, 2010, 185, 4948 -4958