



## SONNEN NEWS – 01. SEPTEMBER 2011

### Jugend an die Sonne!

Die schrillen Warnungen an Jugendliche vor zu viel Freizeit an der Sonne oder auf der Sonnenbank sind in Wahrheit eine Aufforderung zum ungesunden Lebenswandel. In Wahrheit bekommen Jugendliche immer weniger Sonne ab. Ihr Mangel an „Sonnenschein-Vitamin D“ nimmt dramatisch zu. Das Risiko chronischer Erkrankungen steigt ständig an.



„Raus aus den modernen Wohn-Höhlen“! Jugendliche halten sich immer weniger an der Sonne auf – und wenn, dann „schockartig“ und oft mit Sonnenbränden.

Zwei aktuelle Studien unterstreichen diesen gefährlichen Trend:

**Studien:** M. González-Gross et al., *Vitamin D status among adolescents in Europe: the Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence study*, British Journal of Nutrition, 17. August 2011, online vorab publiziert.

D.E. Godar, S.J. Pope, W.B. Grant, M.F. Holick, *Solar UV Doses of Young Americans and Vitamin D3 Production*, Environmental Health Perspective, 18. August 2011, online vorab veröffentlicht.

Nicht weniger als 80 Prozent der Jugendlichen in einer Untersuchung von 12-18jährigen in neun europäischen Ländern wiesen einen unzureichenden Vitamin D-Spiegel (weniger als 75 nmol/l) auf, 15 Prozent eine schwere Insuffizienz (weniger als 27,5 nmol/l).

„Unsere Studienergebnisse zeigen, dass der Vitamin D-Mangel bei Jugendlichen in Europa epidemische Ausmaße angenommen hat und daher ein zentrales Thema sein sollte für die Gesundheitsorganisationen in den europäischen Ländern,“ so die Autoren der Studie.

Eine andere Studie im Auftrag der *US Food and Drug Administration* stellt fest: Jugendliche in der Regel nicht einmal die minimal notwendige Zufuhr an Vitamin D (600 Internationale Einheiten, IE), geschweige denn die optimale Dosis von 1.200 IE durch den alltäglichen Aufenthalt im Freien und an der Sonne.

Fazit - nicht nur - für die Jugendlichen:  
**Zurück zu einem regelmäßigen, moderaten Sonnen-Genuß im Freien oder auf der Sonnenbank für mehr Lebensfreude und Gesundheit!**