



## SONNEN NEWS – 18. JUNI 2012

### Mit Sonne und Vitamin D gegen Bluthochdruck und Hautkrebs

Eine neue Studie aus England konnte einen Zusammenhang zwischen Bluthochdruck (Hypertonie) und schwarzem Hautkrebs, aber auch zwischen Störungen im Fettstoffwechsel und hellem Hautkrebs aufzeigen. Das britische Langzeitprojekt lief über 12 Jahre und beobachtete über eine halbe Million Männer und Frauen zu den Faktoren Körpergewicht, Body Mass Index, Blutdruck und Blutfettwerten. Die Ergebnisse der Studie wurden kürzlich in der Fachzeitschrift *British Journal of Dermatology* veröffentlicht.



Das Ergebnis war eindeutig und verblüffend zugleich. Den Wissenschaftlern gelang es nachzuweisen, dass bei Frauen und Männern, ein dauerhaft erhöhter Blutdruck, das Risiko an schwarzem Hautkrebs zu erkranken, um ein Vielfaches steigen ließ. Häufiger als bei den Männern, konnte bei den Frauen gleichzeitig ein erhöhtes Risiko auf hellen Hautkrebs festgestellt werden, wenn sie konstant erhöhte Fettwerte im Blut aufwiesen.

#### Was also tun, gegen hellen und schwarzen Hautkrebs? Welche Präventionsmaßnahmen gibt es?

Bezüglich des hellen Hautkrebses, sei mit Hilfe der genannten Studie, eine Lösung schnell definiert: eine gesunde, fettarme Ernährung mit ausreichend Bewegung kann das Risiko auf hellen Hautkrebs senken.

Dem Risiko an hellem Hautkrebs zu erkranken, könne mit Vitamin D reduziert werden, fand eine in Dänemark durchgeführte Doppelblindstudie heraus.

Die dänische Studie, an welcher 130 Hypertonie-Patienten teilnahmen, konnte bestätigen, dass ein ausgeglichener Vitamin D Spiegel sich vor allem positiv auf den Langzeitblutdruck auswirkt. Weit über 50% der getesteten Personen wiesen einen Vitamin D Mangel auf. Nach erfolgreicher Vitamin D-Substitution konnte eine deutliche Senkung, der Blutdruckwerte verzeichnet und somit der Nachweis erbracht werden, dass sich Vitamin D Spiegel und Blutdruck wechselseitig beeinflussen.

Um ganzjährig einen gesunden Vitamin D Spiegel zu halten, sollten vor allem Hypertonie-Patienten regelmäßig die Sonne oder das Solarium aufsuchen. Denn in wohldosierten Maßen wirkt sich die Sonne gesundheitsfördernd auf unseren Organismus aus. Die Sonne hilft unserem Körper bei der Herstellung von Vitamin D und kann somit das Risiko an Hautkrebs zu erkranken sogar senken.

#### Quellen:

Nagel, G. et al.: Metabolic risk factors and skin cancer in the Metabolic Syndrome and Cancer Project (Me-Can). *British Journal of Dermatology*, Onlineveröffentlichung am 24. April 2012, DOI: 10.1111/j.1365-2133.2012.10974.x

<http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/herzkreislauf/bluthochdruck/article/813149/vitamin-d-bluthochdruck.html>

Bundesfachverband Besonnung e. V.  
Talblick 24  
77960 Seelbach  
Tel. 0 78 23/ 96 29 14  
Fax 0 78 23/ 96 29 15  
Email: [info@bundesfachverband-besonnung.de](mailto:info@bundesfachverband-besonnung.de)