



SONNEN NEWS – 20. Oktober 2011

Welt-Osteoporose-Organisation „umarmt“ die Sonne

Vitamin D, das Sonnenschein-Vitamin, steht an erster Stelle aller Gesundheitstipps beim Welt-Osteoporose-Tag. Die Botschaft: Wer seine Knochen liebt, nutzt die Sonne und ihr „Sonnenhormon“ als Vorbeugung gegen eine der am weitesten verbreiteten und am schnellsten um sich greifenden Volkskrankheit.

embrace **vitamin D**



„Love your Bones“, „Liebe Deine Knochen“, so lautet der Slogan des diesjährigen Welt-Osteoporose-Tags.

In drei Schritten zur Knochengesundheit, zu den „*unbreakable bones*“, den Knochen, die nicht brechen:

1. Achte auf Deinen Vitamin D-Spiegel. Geh an die Sonne und/oder auf die Sonnenbank, ernähre Dich Vitamin D-reich und erst wenn das nicht reicht, greif zu Nahrungsergänzungsmitteln.
2. Bewege Dich, treibe Sport.
3. Achte auf genügend Kalzium bei der täglichen Ernährung.

„Ausreichend Vitamin D ist eine unverzichtbare Notwendigkeit für gesunde Knochen, starke Muskeln und bei der Vorbeugung von Stürzen und Knochenbrüchen.“ So die International Osteoporose Foundation (IOF).

Die Osteoporose hat in Deutschland längst epidemische Ausmaße angenommen: 7,8 Millionen Menschen, überwiegend Frauen, sind betroffen. In den kommenden 30-40 Jahren wird sich diese Zahl verdoppelt haben. Alle sieben Minuten bricht bei einem Menschen in Deutschland ein Wirbel als Folge der Krankheit.

Als „Alterskrankheit“ wird das Problem bei Jüngeren gern verdrängt. Aber die Vorbeugung muss bereits vor der Geburt beginnen – mit ausreichender Vitamin D-Versorgung der Schwangeren.

Die Sonne als schützender Begleiter durch ein Leben mit „*unbreakable bones*.“