

## SONNENNews vom 14. Oktober 2010

### Osteoporose vorbeugen im „Vitamin D-Winter“

Über seine Knochen macht man sich erst Gedanken, wenn sie weh tun. In der Regel also erst in den späteren Lebensjahren. Ein Fehler! Denn schon in jungen Jahren entscheidet sich, wie anfällig Ihre Knochen für die „Knochenweiche“ sein werden. Sonne und Solarium spielen dabei eine ausschlaggebende Rolle!



Informativer Flyer zum Welt-Osteoporosetag

Osteoporose ist eine der rasch zunehmenden „Volkskrankheiten“ mit entsprechenden Milliardenkosten für das Gesundheitssystem. Derzeit wird

allein in Deutschland mit 8 Millionen Fällen gerechnet.

Entscheidend für die Knochenbildung und die Knochenstärke ist das Sonnenschein-Vitamin D3. Ohne Vitamin D kann das notwendige Kalzium nicht in die Knochen eingelagert werden. Sie werden porös und brechen aus geringem Anlass.

Vitamin D-Mangel ist weit verbreitet. 60 Prozent der Deutschen sind unterversorgt. Im Winter spitzt sich dieser Mangel noch erheblich zu. Eine Studie stellt dieser Tage fest dass im Herbst und Winter etwa 75 Prozent aller untersuchten Frauen einen Vitamin-D-Mangel aufwiesen, jede Dritte sogar einen schweren Mangel.

Da das Vitamin D3 zu fast 90 Prozent durch UVB-Strahlen in der Haut erzeugt wird, die UVB-Strahlen der Sonne aber ab Ende Oktober nicht mehr durch die Ozonschicht zu uns dringen, bleibt nur die natürliche Alternative: Sonnenstudio!

Zum **Welt-Osteoporosetag** am 20. Oktober hat der Photomed-Verband einen informativen Flyer herausgegeben (s. Abbildung), den Sie in Ihrem Sonnenstudio vorfinden oder direkt beim Verband bestellen können.