



SONNEN NEWS – 09. JUNI 2011

Mehr Sonnenschein-Vitamin durch Abnehmen – Mehr Abnehmen durch Sonnenschein-Vitamin

Der Kampf um die Urlaubs- Figur zahlt sich doppelt aus: Der Bikini passt **und** der Vitamin D-Spiegel steigt. Aber damit nicht genug: Der gestiegene Vitamin D-Spiegel hilft wiederum beim Kampf um die Traumfigur.



Vorbräunen, Vitamin D tanken, Figur trimmen – Drei auf einen Streich!

Foto: Knut W.-Fotolia.com

Und ganz nebenbei nähert sich Frau (und Mann) beim Vitamin D-Tanken auf der Sonnenbank der optimalen Sommer-Bräune. Die wiederum schützt vor dem gefürchteten Sonnenbrand beim Einstieg in den Urlaub!

Mehr Bonus geht nicht! Jetzt kann der Urlaub kommen!

Dass mit dem Verlust überschüssiger Pfunde das lebenswichtige Vitamin D im Blut sprunghaft ansteigt, haben jetzt Forscher von der amerikanischen Westküste in einem Experiment mit 439 übergewichtigen Frauen bewiesen. Je drastischer der Gewichtsverlust, desto höher der Gewinn an Vitamin D. Gut

nicht nur für die Figur sondern vor allem auch für die Gesundheit.

Und umgekehrt wird sogar noch „ein Schuh draus“: Vitamin D nämlich, das „Sonnenschein-Vitamin“, hilft seinerseits wiederum beim Abnehmen!

Israelische und deutsche Forscher hatten, unterstützt von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG), fast 150 Frauen bei einer Schlankheits-Diät begleitet. Nach einem halben Jahr hatte das Drittel der Teilnehmer mit dem höchsten Vitamin D-Spiegel im Blut deutlich mehr Pfunde verloren (- 5,6 kg) als die Teilnehmer im unteren Drittel (-3,1 kg).

Studien:

C. Mason et al., *Effects of weight loss on serum vitamin D in postmenopausal women*, American Journal of Clinical Nutrition, vorab online 18. Mai 2011

Danit R Shahar et al., *Dairy calcium intake, serum vitamin D, and successful weight loss*, American Journal of Clinical Nutrition,