



## SONNEN NEWS – 22. SEPTEMBER 2011

### Sonne bringt die Hormone auf Trab

Sowohl die männlichen als auch die weiblichen Geschlechtshormone werden von dem Sonnenschein-Vitamin D beeinflusst und gesteuert. Zugespitzt formuliert: Sonne und das „Sonnen-Hormon“ machen Männer männlicher und schützen Frauen vor Brustkrebs.



In zwei aktuellen Studien wird dieser Zusammenhang einmal mehr belegt: Österreiche und deutsche Forscher untersuchten die Wirkung von Vitamin D-Gaben auf die Testosteron-

„Produktion“ von 167 gesunden Testpersonen.

Die Hälfte der Teilnehmer nahmen 3.300 IE (Internationale Einheiten) täglich über ein Jahr als Vitamin D-Pillen ein. Die andere Hälfte bekam ein Placebo (Pillen ohne Wirkstoff).

Gleichzeitig mit der deutlichen Verbesserung des Vitamin D-Spiegels stieg der Testosteron-Spiegel der Teilnehmer in der Vitamin D-Gruppe um 20 bis 25 Prozent an, blieb in der Placebo-Gruppe dagegen erwartungsgemäß unverändert. Mehr Vitamin –D im Blut sorgte also für erhöhte Testosteron-Werte.

Umgekehrt die Wirkung bei Frauen. Eine Zunahme des Vitamin D-Spiegels durch vierwöchige Einnahme von Vitamin D-Pillen führte zu einer Verminderung verschiedener Östrogene, den weiblichen Geschlechtshormonen. Die kanadischen Wissenschaftler, die diesen Zusammenhang untersuchten, gehen davon aus, dass dieser Effekt die schützende Wirkung des „Sonnenschein-Vitamins“ vor Brustkrebs erklärt, die in den vergangenen Jahren in zahlreichen Studien nachgewiesen wurde.

Studien:

S. Pilz et al., *Effect of Vitamin D Supplementation on Testosterone Levels in Men*, *Horm Metab Res.*, 43(3):223-5.  
J.A. Knight et al., *Vitamin D association with estradiol and progesterone in young women*, *Cancer Causes Control.* 21(3):479-83.