



SONNEN NEWS – 28. JULI 2011

Warum Sonnenschein schlank macht – und mehr!

Macht Sonnenmangel dick? Es scheint so – allerdings auf Umwegen. Die Einlagerung und das “Management” von Fett im menschlichen Körper ist ein komplizierter Prozess. Ein Hormon mit der Bezeichnung “*Adiponektin*” spielt dabei eine wichtige Rolle. *Adiponektin* aber ist wiederum von ausreichendem *Vitamin D*, dem Sonnenschein-Vitamin, abhängig.



Sonne macht schlank – und schützt gleichzeitig vor Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Foto: Fotolia

Zusammen mit weiteren Hormonen, wie dem “*Leptin*”, reguliert das *Adiponektin* auch das **Hungergefühl**. Übergewichtige Menschen haben regelmäßig einen zu niedrigen *Adiponektin*-Status. Verkürzt gesagt also haben Menschen mit

ausreichend *Adiponektin* eine deutlich bessere Chance, schneller satt zu werden und daher schlank zu bleiben, als Menschen mit *Adiponektin*-Mangel.

Dieses *Adiponektin* aber ist nun seinerseits wieder abhängig von einem ausreichenden *Vitamin D*-Spiegel im Blut. Das hat jetzt eine Forschergruppe an der Harvard Universität nachgewiesen. Mit den Daten von 1.206 Frauen und 439 Männer wurde der Zusammenhang von *Adiponektin*- und *Vitamin D*-Werten (25 (OH)D) analysiert mit dem eindeutigen Ergebnis, **dass je höher der *Vitamin D*-Spiegel im Blut desto höher die *Adiponektin*-Werte.**

Das Ergebnis, so die Autoren, ist umso wichtiger, als ein Mangel an *Sonnenschein-Vitamin D* und *Adiponektin* nicht nur zu Übergewicht oder gar Fettleibigkeit beiträgt, sondern auch zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt, der in Deutschland mit Abstand häufigsten Todesursache.

Sonne, Besonnung und *Vitamin D* spielen also eine nicht unbedeutende Rolle bei dem Versuch, Übergewicht abzubauen, schlank und gesund zu bleiben.