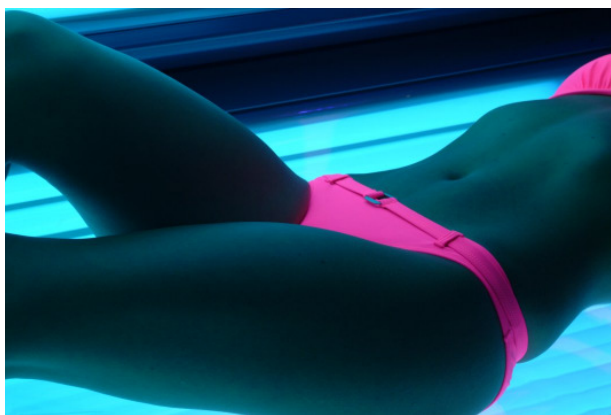




SONNEN NEWS – 05. MAI 2011

Sonne statt Pillen

Wer Vitamin- und andere Pillen zur Nahrungsergänzung schluckt, versucht oft nur, sich aus der Verantwortung zu stellen für eine gesunde Lebensweise und tut seinem Körper damit mehr Schaden an als Nutzen. Pillen schlucken als faule Ausrede?



Sonnenschein-Vitamin D von Sonne und Solarium ...

Diese bemerkenswerte Schlussfolgerung ziehen Wissenschaftler in der Fachzeitschrift "*Psychological Science*".

Die Forscher wandten einen listigen Trick an, um herauszufinden, ob sich Menschen, die Vitamin-Pillen schlucken, in ihrem Gesundheitsverhalten verändern – und in welche Richtung.

Sie verabreichten den Teilnehmern des Experiments wirkungslose Pillen (Placebos), redeten dann aber der einen Hälfte der Gruppe ein, dies seien Multi-Vitamin-Präparate für mehr Gesundheit. Die andere Hälfte der Gruppe dagegen war informiert darüber, dass die Pillen ohne Wirkung waren.

Und siehe da! Die Personen in der „Multi-Vitamin-Gruppe“ glaubten, nun genug für ihre Gesundheit getan zu haben und bewegten sich weniger als vorher, trieben

...oder doch lieber aus der Pillenschachtel?

weniger Sport, gingen weniger an die Sonne und aßen mehr ungesunde Nahrung als je zuvor. Die andere Hälfte der Gruppe änderte ihr bisheriges Verhalten dagegen nicht.

Während die Deutschen in Wahrheit bei fast allen Vitaminen und Mikro-Nährstoffen ausreichend über die tägliche Nahrung versorgt sind, der Mangel ihnen also häufig nur eingeredet wurde, liegen die Dinge beim Vitamin D völlig anders. Hier ist deutlich mehr als die Hälfte der Bevölkerung unterversorgt – vor allem durch zu wenig Aufenthalt an der Sonne.

Aber auch hier ist die natürliche Vitamin D-Aufnahme durch regelmäßiges aber kontrolliertes Sonnen dem Pillen-Schlucken überlegen. Eine Vitamin D-Überdosierung kann es auf diese Weise – anders als bei den Vitamin-Pillen - nicht geben.