



SONNEN NEWS – 21. APRIL 2011

## Sonnenschein-Vitamin schützt das Augenlicht

Die Augen müssen gegen allzu aggressives Sonnenlicht geschützt werden. Das ist allgemein bekannt. Ungekannt dagegen war bisher die überraschende Tatsache, dass die Sonnenstrahlen auf der Haut auch vor dem allmählichen Verlust der Sehkraft im Alter schützen: Der Makula-Degeneration.

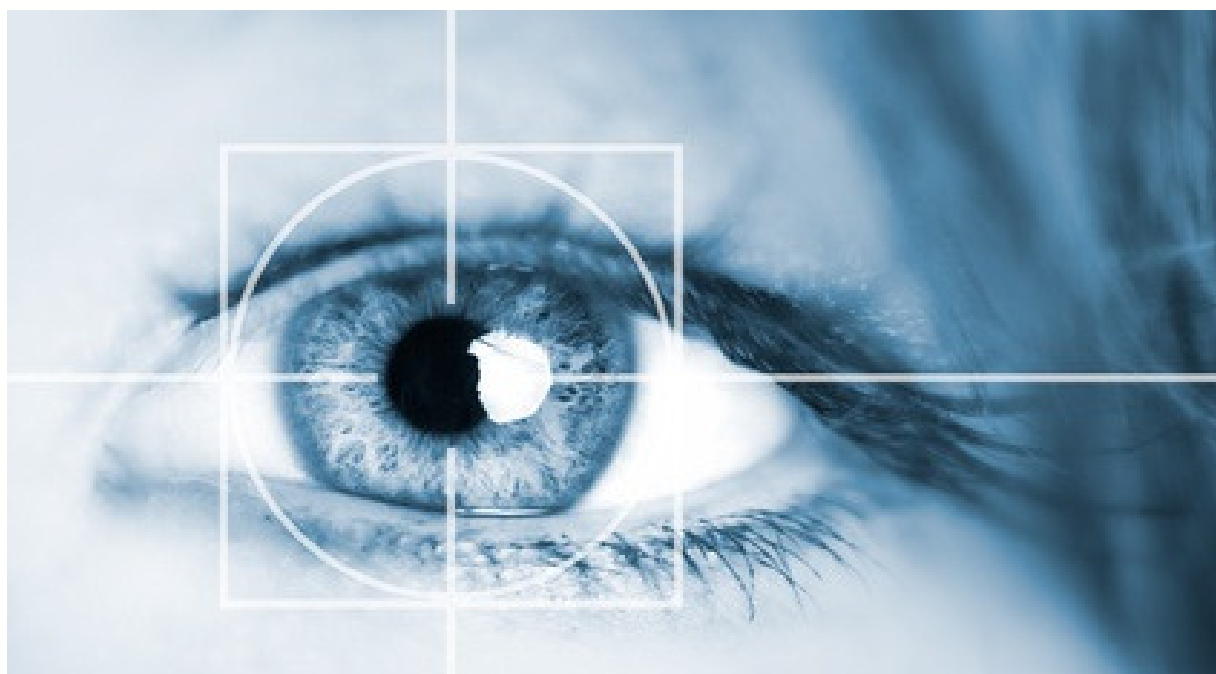


Foto: Frank Täubel - Fotolia

Die Makula-Degeneration ist eine unheilbare Augenkrankheit, die schließlich zum Erblinden führt. Fast 10 Prozent der Menschen über 40 Jahren leiden an dieser schleichenden Krankheit.

Wie bei anderen Alterserkrankungen, etwa der Osteoporose, machen sich die meisten Menschen erst dann Gedanken darüber, wenn die Krankheit ausgebrochen ist und spürbar wird.

Wie die Osteoporose aber könnte auch die Makula-Degeneration in vielen Fällen vermeidbar sein durch die ausreichende Versorgung mit dem lebenswichtigen Vitamin D.

Wie eine neue Studie zeigt, verringert sich das Risiko, dass diese allmähliche Zerstörung der Netzhaut beginnt, um fast 60 Prozent bei Frauen mit ausreichendem Vitamin D-Spiegel im Blut. Vitamin D<sub>3</sub>, das „Sonnenschein-Vitamin“ wird zu 90 Prozent durch die UVB-Strahlen der Sonne im Körper selbst hergestellt.

**Studie:** Amy E. Millen et al., *Vitamin D Status and Early Age-Related Macular Degeneration in Postmenopausal Women*, [Archives of Ophthalmology](http://Archives of Ophthalmology), 2011; 129 (4): 481-489