



SONNEN NEWS – 03. Februar 2011

UV-Licht besser als Pillen im „Vitamin D-Winter“

Der Winter zieht sich hin. Die Vitamin D-Vorräte im Körper sind am Ende und die Sonne ist immer noch zu schwach, um daran etwas zu ändern. Jetzt haben die Viren ihre Chance: Die Grippe – einschließlich der Schweinegrippe – schlägt wieder zu. UV-Strahlen sind jetzt das Mittel der Wahl dagegen, sagen niederländische Wissenschaftler.



Die Wintersonne schafft es nicht und der Frühling ist noch nicht in Sicht. Die Sonnenbank ist jetzt die natürlichste Form der Vitamin D-Versorgung.
Foto: iStockphoto

Das gilt besonders für Problemgruppen wie etwa ältere Menschen. Für sie kann nicht nur die Schwächung des Immunsystems durch Vitamin D-Mangel, Erkältungen und die Grippe sondern können auch Muskelschwäche, Fallen

und Knochenbrüche gefährlich und oft genug tödlich sein.

In dieser Situation greifen viele Menschen, wenn sie sich denn überhaupt über den Grund für ihre Anfälligkeit im Klaren sind, zu Multivitamin- oder Vitamin D-Tabletten. Für den gestressten Büroarbeiter oder den alten Menschen mit ohnehin verwirrend hohem Medikamenten-Konsum ist das aber nicht ohne Probleme.

Die bessere und zudem „natürlichere“ Alternative: Die UVB-Strahlen. Und da die Sonne im „Vitamin D-Winter“ nicht genug davon auf die Erde schickt, ist der Gang ins Sonnenstudio das Mittel der Wahl.

Zu diesem Ergebnis kommen jetzt auch niederländische Wissenschaftler: „Unsere Studienergebnisse zeigen, dass der Vitamin D-Unterversorgung durch eine ... Behandlung mit UV-Licht wirkungsvoll abgeholfen werden kann“, erklärt Prof. Victor Chel von der Universität Amsterdam. Zudem sei diese Behandlungsmethode günstiger als die Gabe von Vitamin D-Präparaten und helfe, die ohnehin häufig sehr große Zahl der Medikamente für Ältere zu begrenzen.