



SONNEN NEWS – 14.07. 2011

Verletzungsgefahr für Sonnen-Muffel

Die UV-Strahlen der Sonne und der Sonnenbank stärken Muskeln und Knochen. Gerüstet mit ausreichend Sonnenschein-Vitamin D3 sind Sportler gegen Verletzungsgefahr gewappnet – auch wenn`s mal hart zur Sache geht. Wie zum Beispiel beim American Football.



Foto: iStockphoto

Die Bedeutung des Sonnenschein-Vitamins D3 für gesunde Knochen und Muskeln wird selbst von den kritischsten Beobachtern nicht mehr bestritten. Ein "schlagendes" Beispiel für diese Wirkung liefert eine aktuelle Studie amerikanischer Sport-Orthopäden:

Die Forschungsgruppe Summit Medical Group unter Leitung von Prof. Dr.

Michael Shindle hatte 89 Football-Spieler auf ihre Vitamin D-Werte vor Beginn der Saison untersucht: Erstaunlicherweise hatten 72 der Sportler Werte unterhalb der "normalen" 75 nmol/l, nur 17 Spieler lagen über diesem Wert.

Während der Saison erlitten 16 der getesteten Spieler eine Muskel- oder Knochenverletzung. **Alle verletzten Spieler gehörten zu der Gruppe mit einem Vitamin D-Mangel.**

Die sehr niedrigen Werte der gesamten Testgruppe zu Beginn der Untersuchung lässt sich erklären durch die Erschöpfung der Vitamin D-Reserven am Ende des Winters (im sogenannten „*Vitamin D-Winter*“ von Oktober bis März reicht die Kraft der Sonne für die Vitamin D-Bildung nicht aus) und mit der Sportkleidung der Football-Spieler, die der Sonne während der Saison nur wenig Platz für ihre "Arbeit" lässt.

"Vitamin D-Tests bei professionellen Athleten wäre ein einfacher und billiger Weg, Verletzungen vorzubeugen," so Dr. Scott Rodeo, einer der Studien-Autoren. *"Weitere Forschungen sollten die Bedeutung des Vitamin D für das optimale Funktionieren der Muskeln belegen"*.

Fazit: Sonne (und Solarium) macht stark und schützt Muskeln und Knochen