



SONNEN NEWS – 03. MÄRZ 2011

Wer sonnt läuft schneller und springt weiter

Dass die UV-Strahlen von Sonne und Solarium sportliche Fitness fördern und dass ein Mangel an „Sonnenschein-Vitamin“ die körperliche Leistungsfähigkeit senkt und das Sterberisiko erhöht, ist seit langem bekannt. Wie aber im Einzelnen dieser Zusammenhang funktioniert haben jetzt US-Wissenschaftler genauer untersucht.



ging, wurden 200 Teilnehmer auf ihre Fitness getestet, vor allem die Aufnahmefähigkeit der Zellen für Sauerstoff (aerobe Atmung) bei extremer Belastung.

Zusätzlich wurde auch die Reaktion bei den täglichen Übungen über einen längeren Zeitraum gemessen

Die Teilnehmer mit einem normalen oder optimalem Maß an „Sonnenschein-Vitamin D“ im Blut stellten sich bei den Belastungstests als **deutlich leistungsfähiger** heraus. Aber auch bei den täglichen Übungen schnitten die gut mit Vitamin D versorgten Probanden erheblich besser ab.

Das Ergebnis änderte sich auch nicht, wenn nur Menschen in gleichem Alter, gleichen Geschlechts und mit gleichem *Body Mass Index (BMI)* miteinander verglichen wurden..

Dabei ging es den Forschern aus den US-Bundesstaat *Connecticut* vor allem um das Herz und seine Leistungsfähigkeit unter Belastung.

Zusätzliche Erkenntnis: Je ungeübter ein Teilnehmer zu Beginn des Experiments war, desto mehr profitierte er von einem Zuwachs an Vitamin D im Blut.

In einer umfassenderen Studie, bei der es um die Förderung der Muskelleistung

In anderen Worten:

Sonnige Aussichten für sportliche Anfänger und gewendete Fitness-Muffel.

Studie: A. Ardestani et al., *Relation of Vitamin D Level to Maximal Oxygen Uptake in Adults*. American Journal of Cardiology, online vorab veröffentlicht am 22. Februar 2011