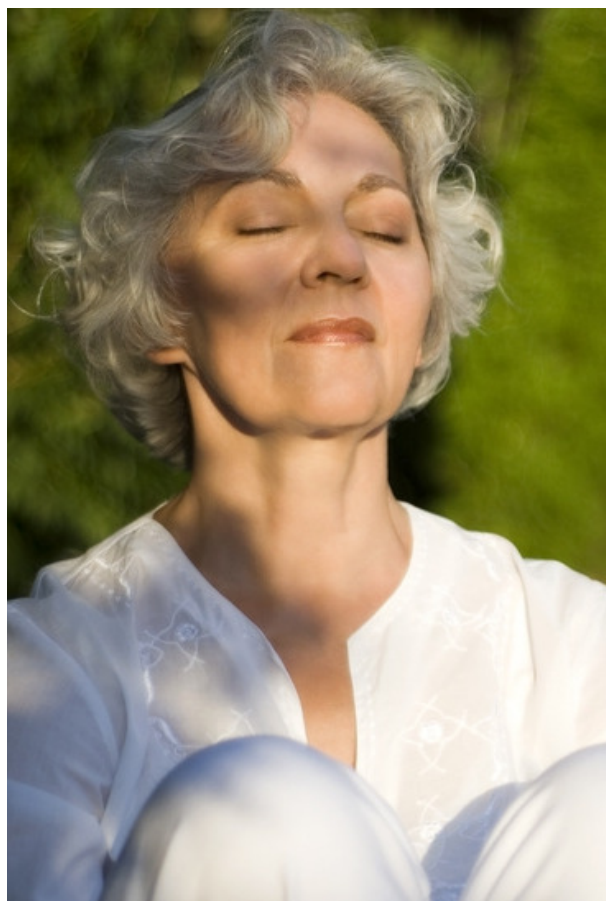




## SONNEN NEWS – 21. JULI 2011

### Zwei geschenkte Jahre

Wer sonnt lebt länger! Die lebensverlängernde Wirkung des Sonnenschein-Vitamins D ist längst bewiesen. Jetzt aber hat ein Forscher aus dem sonnigen Kalifornien einmal genau nachgerechnet. Mit erstaunlichem Ergebnis: Bei einer Verdoppelung der Vitamin D-Werte im Blut könnten die Menschen weltweit einen Lebenszeitgewinn von etwa zwei Jahren einstreichen – in Europa sogar noch etwas mehr!



Die Sonne genießen und zwei Lebensjahre zusätzlich gewinnen. Foto: Fotolia

Prof. William B. Grant, einer der weltweit bekanntesten Vitamin D-Forscher, hatte die wissenschaftliche Literatur zum Zusammenhang von Vitamin D und verschiedenen, vor allem chronischen

“Volkskrankheiten” daraufhin gesichtet, um wieviel sich das Risiko einer Erkrankung durch eine Erhöhung der Vitamin D-Werte im Blut von derzeit durchschnittlich 54 nmol/l auf 110 nmol/l senken ließe.

Die Berechnungen zeigten einen Rückgang der Sterberaten (Mortalität) bei diesen chronischen Krankheiten um 20 Prozent. Insgesamt ergab sich damit eine Senkung der Sterberate – gleichgültig aus welchem Grund – für europäische Frauen von 17,3 Prozent. Männer profitieren mit 16,7 Prozent etwas weniger vom Sonnenschein-Vitamin.

Das würde im Durchschnitt der Bevölkerung eine Verlängerung der Lebenszeit um voll zwei Jahre bedeuten.

Prof. Grant`s Fazit: *“Die Erhöhung des Vitamin D-Spiegels ist die mit Abstand kostengünstigste Möglichkeit, die globale Sterberate abzusenken...und es gibt kaum negative Effekte durch die Einnahme von Vitamin D oder durch die regelmäßige aber mäßige Bestrahlung mit UVB (der Sonne oder der Sonnenbank) auf ausreichend große Körperflächen.”*