

## SONNEN**News** vom 14. Januar 2010

### Anti-Aging – Wer sonnt bleibt fit im Kopf

Regelmäßiger Aufenthalt an der Sonne oder gut dosiertes Sonnen im Solarium sorgt im Alter für geistige Beweglichkeit und ein gesundes Gehirn.



© L.S. - Fotolia.com

Je älter unsere Gesellschaft wird, umso wichtiger die Sonne und ihre UV-Strahlen für die Gesundheit. Verantwortlich für etwa 90 Prozent der „Produktion“ des Vitamin D in der Haut,

schützt das Sonnen vor frühzeitiger „Verkalkung“ des Gehirns mit dem Verlust geistiger Fähigkeiten, drohender Demenz und Gefahr eines Schlaganfalls.

Forscher der amerikanischen Tufts und der Boston Universität hatten eine Gruppe von 318 Heimbewohnern über einen Zeitraum von knapp fünf Jahren beobachtet, ihren Vitamin D-Spiegel im Blut ebenso gemessen wie die Entwicklung ihrer geistigen Gesundheit und das Auftreten von Demenz, Alzheimer oder Hirn-Infarkten.

Das Ergebnis konnte kaum deutlicher ausfallen: Der Unterschied zwischen den Probanden mit Vitamin D-Mangel und denen mit normalem Vitamin D-Spiegel im Blut blieb auch dann dramatisch, wenn alle übrigen Risikofaktoren berücksichtigt wurden:

- Das Risiko einer Demenz-Erkrankung lag beim 2,3fachen,
- das Risiko für Alzheimer beim 2,5fachen und
- das Schlaganfall-Risiko beim 2,0fachen.

Früh sonnt sich, wer später geistig gesund bleiben will!

**Studie:** K. L. Tucker et al., *25-Hydroxyvitamin D, dementia, and cerebrovascular pathology in elders receiving home services*, [Neurology](http://www.neurology.org) 2010;74:18-26