

SONNEN**News** vom 10. Juni 2010

Tief durchatmen! Die Sonne ist da!

Eigentlich macht diese Erfahrung praktisch jeder: Vor allem wenn einem nach einer langen Winter- oder Regen-Zeit die Sonnenstrahlen wieder kräftiger auf den Pelz scheinen, dann hat man das Bedürfnis, tief durchzuatmen und die Lungen scheinen sich zu weiten. Und dieser Eindruck täuscht nicht!



Foto: Fotolia

Das Sonnenschein-Vitamin D verbessert in der Tat die Lungenfunktion. Vor allem profitieren davon Menschen mit Atembeschwerden, etwa die Asthma-Kranken. Vitamin D reduziert bei ihnen die Anfälligkeit für Asthma-Attacken und unterstützt die Cortisol-Therapie.

Das haben jetzt Forscher an der Universität von Colorado in Denver, USA, herausgefunden.

Sie hatten bei 54 erwachsenen Nichtrauchern aller Altersgruppen, die unter Asthma litten, einen durchschnittlichen Vitamin D-Spiegel von 28 ng/ml (70 nmol/L) gemessen.

Die Patienten mit höheren Vitamin D-Werten schnitten bei einem Lungenfunktionstest deutlich besser ab: Je zusätzlichem Nanogramm an Vitamin D verbesserte sich die Lungenfunktion um 22,7 Messeinheiten Atemkapazität (Einsekundenkapazität).

Allergische Reaktionen auf Umwelteinflüsse war bei den Patienten mit Vitamin D-**Mangel** so stark erhöht, dass das Atemvolumen bei entsprechenden Reizungen auf fast die Hälfte **zurückging** im Vergleich zu Patienten mit ausreichender Vitamin D-Versorgung.

Die Autoren empfehlen daher eine bessere Versorgung mit dem Sonnenschein-Vitamin als Teil und zur Unterstützung der üblichen Asthma-Therapien.