

## SONNENNews vom 23. September 2010

### Schlanker mit dem Sonnenschein-Vitamin

In den westlichen Ländern wird Übergewicht zum größten Gesundheitsproblem. Hunderte von Diäten und Bibliotheken voller Ratgeber-Bücher versuchen, zumeist vergeblich, den Menschen zur Traumfigur und damit gleichzeitig zu einer besseren Gesundheit zu verhelfen. Bisher ist dabei ein wichtiger Faktor übersehen worden: Die Sonne und das Sonnenschein-Vitamin D.



Zwei Studien haben jetzt nachgewiesen: Wenn die Pfunde purzeln ist das Vitamin D entscheidend beteiligt. An der *Ben-Gurion-Universität* in Israel wurden 300 übergewichtige Männer und Frauen auf unterschiedliche Diäten gesetzt.

Dabei stellte sich nach dem Ende der Testperiode heraus, dass es so gut wie garnicht auf die Art der Diät ankam, wenn die Teilnehmer tatsächlich Gewicht verloren, sondern allein darauf, ob sie in diesem Prozess ausreichend mit Kalzium und Vitamin D versorgt wurden.

Das Kalzium, das etwa durch Milchprodukte aufgenommen wird, kann vom Körper nur verarbeitet werden, wenn ein ausreichender Vitamin D-Spiegel im Blut vorhanden ist. Der wiederum hängt zu 80-90 Prozent ab von den UVB-Strahlen von Sonne oder Solarium auf der Haut.

Eine norwegische Studie widmete sich dem Übergewicht sozusagen von innen, den überhöhten Werten bei den Blutfetten und Triglyceriden und vor allem dem wichtigen Verhältnis von den „guten“ (HDL) zu den „bösen“ (LDL) Fetten. Auch hier kamen die Forscher zu dem Ergebnis: Das Sonnenschein-Vitamin reduziert die überschüssigen Triglyceride und verbessert das Verhältnis von „guten“ zu „schlechten“ Fetten im Blut.