

## SONNENNews vom 28. Januar 2010

### Wer sonnt lebt länger!

Ein Mangel an Sonne und daher auch an Vitamin D, dem Sonnenschein-Vitamin, ist ein Grund für steigende Krankheitskosten und vorzeitige Todesfälle. Aber leider: die Sonne hat keine Lobby!



Gleich ein halbes Dutzend wissenschaftlicher Studien haben in den vergangenen Wochen belegt: Mit der Sonne lebt man länger!

Der bekannte Vitamin D-Forscher, *William B. Grant* aus Kalifornien, veröffentlichte in internationalen Wissenschafts-Journalen seine Berechnungen zu den wirtschaftlichen Folgen der Sonnen-Mangels in USA, Kanada, den Niederlanden, Deutschland und ganz Europa.

Die Zahlen sind gewaltig: In **Deutschland** allein ließen sich Einsparungen in Höhe von **37,5 Mrd. Euro** im Gesundheitssystem erreichen. Im benachbarten Holland könnte die Sterberate um bis zu 23 Prozent gesenkt werden.

Diesen Effekt von mehr Besonnung und besserer Vitamin D-Versorgung sehen andere Forscher vor allem bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bei Krebs neben Osteoporose und Diabetes

**Merke:** Mehr Besonnung und Vitamin D = die beste Gesundheitsreform

**Studien:** William B. Grant, Gert Schuitmaker, *Health benefits of higher serum 25-hydroxyvitamin D levels in The Netherlands*, The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology, 119, 97-180, April 2010  
Moira S. Hutchinson et al., *Low serum 25-hydroxyvitamin D levels are associated with increased all-cause mortality risk in a general population: the Tromsø study*, [European Journal of Endocrinology](#), 162, 5, 935-942  
A. Zittermann, *The estimated benefits of vitamin D for Germany*, [Molecular Nutrition & Food Research](#), April 10