

SONNENNews vom 30. September 2010

Sonnenbaden gegen Diabetes

Frauen, die sich häufiger an der Sonne aufhalten oder häufiger Sonnenbäder nehmen, sind deutlich besser vor der Volkskrankheit Diabetes geschützt - und leben länger - als Frauen, die Sonne und Solarium scheuen. Männer auch!



Forscher am berühmten *Karolinska Institut* in Stockholm untersuchten die Daten von 1.000 Frauen aller Altersgruppen, die bereits in den Jahren 1990-1992 zu ihren Gewohnheiten im Umgang mit der Sonne befragt worden

waren. Diese Befragung wurde zehn Jahre später noch einmal wiederholt.

Es zeigte sich, dass die Frauen, die im Alltag regelmäßig der Sonne ausgesetzt waren oder häufig Sonnenbäder nahmen, in dieser Zeit zu einem Drittel seltener an Diabetes mellitus erkrankten als die „Sonnen-Muffel“.

„Unsere Studie stützt die Vermutung, dass Sonnenlicht eine wichtige Rolle beim Glukose-Stoffwechsel spielt,“ so die Schlussfolgerung der Autoren.

In einer weiteren aktuellen Langzeitstudie über 23 Jahre hinweg wiesen jetzt dänische Forscher nach, dass zuckerkrank Menschen mit einem sehr niedrigen Vitamin D-Spiegel im Blut ihr **Risiko verdoppeln**, an dieser oder einer Folgekrankheit wie etwa einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben.

Und die Zahl der Diabetiker steigt rapide. In Deutschland leiden derzeit über 8 Millionen Menschen an dieser Krankheit. Weltweit werden für Diabetes-Medikamente jährlich mehr als 20 Milliarden Euro ausgegeben. Für das Jahr 2018 wird eine Steigerung auf 37 Milliarden Euro geschätzt.

Sonne ist billiger! Wer sonnt schützt sich auch vor der „Zuckerkrankheit“

Studien: P.G. Lindquist et al., *Are active sun exposure habits related to lowering risk of type 2 diabetes mellitus in women, a prospective cohort study?*, *Diabetes Research and Clinical Practice*, Oktober 2010 ;90(1):109-14.

Christel Joergensen et al., *Vitamin D Levels and Mortality in Type 2 Diabetes*, *Diabetes Care*, vol. 33/10, Oktober 2010