

# Blick am Abend



## Sonderdruck

Wer 2 mal pro Woche ca. 5 Min. auf die Sonnenbank geht, sorgt ganz natürlich für ausreichend Vitamin D und somit für eine bessere Gesundheit.

## Sonne gegen Brustkrebs

**STUDIE** → Solarien sind nicht so schlecht wie ihr Ruf. UV-Strahlen können sogar Brustkrebs vorbeugen.

Lange Zeit wurde das Solarium verteufelt. Doch jetzt haben Bräunungswillige wieder einen Vorwand, sich unter die Sonnenbank zu legen. **Frauen, die sich regelmässig sonnen, haben ein um 44 Prozent geringeres Brustkrebsrisiko.** Das haben Forscher des schwedischen Karolinka Instituts herausgefunden und bestätigen somit eine Studie ihrer französischen Kollegen. Fast 50 000 Frauen im Alter von 30 bis 45 Jahren nahmen an der Studie teil.

«Diese Studie zeigt, dass sich UV-Licht positiv auf das allgemeine Krebsrisiko auswirkt», sagt Ad Brand vom Sunlight Research Forum (SRF). «Interessant ist auch, dass die Solariennutzung offenbar zu einer Verringerung des Brustkrebsrisikos führen kann. **Wir raten jedoch dringend zu einer massvollen Besonnung,** und ein Sonnenbrand sollte in jedem Fall vermieden werden.»

dra

Sie darf



Foto: istockphoto

**GOOD  
NEWS!**

**Mein Sonnenstudio**  
am Altweg 12 in Frauenfeld und  
an der Konstanzerstrasse 16 in Kreuzlingen





# Neustes Sonnenstudio mit den besten Solarien!

## 10 Symptome eines Vitamin-D-Mangels!

**1. Grippe** – Bei einer in den Cambridge Journals veröffentlichten Studie wurde entdeckt, dass ein Vitamin-D-Mangel Kinder für Erkrankungen der Atemwege prädisponiert. Eine Behandlungsstudie ergab, dass die Gabe von Vitamin D die Häufigkeit von Atemwegsinfektionen bei Kindern senkt.

**2. Muskelschwäche** – Laut Prof. Dr. Michael F. Holick, einem führenden Experten für Vitamin D, wird Muskelschwäche meistens durch ein Vitamin-D-Defizit hervorgerufen, denn wenn die Skelettmuskulatur richtig arbeiten soll, müssen ihre Vitamin-D-Rezeptoren durch die Zufuhr von Vitamin D erhalten werden.

**3. Schuppenflechte** – Eine in der britischen PubMed-Datenbank veröffentlichte Studie belegt die Wirksamkeit von synthetischen Vitamin-D-Analoga bei der Behandlung der Schuppenflechte.

**4. Chronische Nierenleiden** – Laut Prof. Dr. Holick können Patienten mit fortgeschrittenen Nierenleiden (insbesondere, wenn diese eine Dialyse nötig machen) nicht die aktive Form von Vitamin D bilden. Sie müssen deshalb 1,25-Dihydroxyvitamin-D<sub>3</sub> oder Analoga einnehmen, um den Kalzium-Stoffwechsel zu unterstützen, das Risiko von nierenbedingten Knochenerkrankungen zu senken und den Spiegel von Nebenschilddrüsenhormon zu regulieren.

**5. Diabetes** – Auf der Website Lancet.com wurde über eine finnische Studie berichtet, bei der 10 366 Kindern in den ersten Lebensjahren täglich 2000 internationale Einheiten (IE) Vitamin D<sub>3</sub> verabreicht wurden. Die Kinder wurden 31 Jahre lang beobachtet, bei allen war das Typ-2-Diabetes-Risiko um 80 Prozent vermindert.

**6. Asthma** – Vitamin D kann die Schwere von Asthmaanfällen mindern. Wissenschaftliche Untersuchungen in Japan ergaben, dass Asthmaanfälle bei Schulkindern erheblich seltener auftraten, wenn die Kinder täglich ein Ergänzungsmittel mit 1200 IE Vitamin D einnahmen.

**7. Parodontose** – Patienten mit dieser chronischen Zahnfleischerkrankung, die mit geschwellenem, blutendem Zahnfleisch einhergeht, sollten ihren Vitamin-D-Wert steigern, so dass Defensine und Cathelicidine gebildet werden. Letztere sind Verbindungen mit antimikrobiellen Eigenschaften, die die Menge an Bakterien im Mundraum reduzieren.

**8. Herzkreislauf-Erkrankung** – Die Herzinsuffizienz wird mit Vitamin-D-Mangel in Verbindung gebracht. Untersuchungen an Krankenschwestern der Harvard University ergaben, dass bei Frauen mit niedrigen Vitamin-D-Werten (17 ng/ml [42 nmol/l]) ein um 67 Prozent erhöhtes Bluthochdruckrisiko bestand.

**9. Schizophrenie und Depression** – Auch diese Krankheiten werden mit einem Vitamin-D-Defizit in Verbindung gebracht. Bei einer Studie wurde entdeckt, dass eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D für Schwangere und Kinder nötig war, um die Vitamin-D-Rezeptoren im Gehirn zu versorgen, die für die Entwicklung des Organs und die geistige Tätigkeit im späteren Leben unabdingbar sind.

**10. Krebs** – Wissenschaftler am Georgetown University Medical Center in Washington entdeckten einen Zusammenhang zwischen hoher Vitamin-D-Aufnahme und geringerem Brustkrebsrisiko. Die Erkenntnisse ergaben, dass höhere Dosen des Sonnenscheinvitamins bei Patienten, die bereits an Krebs erkrankt waren, mit einer Senkung des Tumorwachstums um 75 Prozent und einer 50-prozentigen Reduzierung der Tumorfrequenz in Verbindung standen. Interessant war dabei, dass eine Vitamin-Ergänzung hilfreich war, Entstehung und Wachstum von Brustkrebs einzuschränken, insbesondere bei Östrogen-empfindlichen Tumoren.

**Die Nurses Health Study weist darauf hin, wonach auf jeden, der an sonnenbedingtem Hautkrebs gestorben ist, 30 Menschen kommen, die durch das Sonnen-Vitamin D vor dem Krebstod bewahrt werden könnten.**

**jetzt & heute**  
das Beste für Sie  
[www.jetzt-und-heute.ch](http://www.jetzt-und-heute.ch)