

Ein kurzes Sonnenbad in Ehren...

.... sollte niemand verwehren. Denn neuere Forschungen sehen in der Sonne ein zentrales Mittel, um Krebs zu bekämpfen.



©BilderboxCom

Vitamin D schützt vor Krebs. Die Haut kann es mit Hilfe der Sonne bilden.

Das stundenlange Braten in der Sonne ist zwar tatsächlich gefährlich und kann zu Hautkrebs führen, doch zu wenig Sonne ist noch viel schlechter, betonen inzwischen eine Reihe seriöser Wissenschaftler.

Eine zentrale Rolle in dieser Debatte spielt **Vitamin D**. Streng genommen handelt es sich bei dem „Sonnenschein-Vitamin“ um ein Hormon, das **für das menschliche Immunsystem von großer Bedeutung** ist. Über die Nahrung kann es häufig nicht in ausreichender Menge dem Körper zugeführt werden. Neben Lebertran ist Vitamin-D nur in wenigen weiteren Nahrungsmitteln wie beispielsweise im Fleisch einiger Fischarten (z.B. Lachs und Makrele) enthalten.

Auch das in Sonnenstudios verwendete UV-A Licht führt nicht zur Bildung von Vitamin D in der Haut. Nahrungsergänzungsmittel bringen auch kaum etwas. „Betroffen vom Vitamin-D Mangel können generell alle Bevölkerungsgruppen sein,“ betonen die deutschen Wissenschaftler Dr. Jörg Reichrath und Dr. Michael Friedrich, die sich seit geraumer Zeit mit dem Problem auseinandersetzen. Einem besonderen Gesundheitsrisiko wären aber vor allem ältere Menschen ausgesetzt, Menschen mit dunklerer Hautpigmentierung sowie Säuglinge und Kleinkinder.

Die Haut ist allerdings in der Lage aus dem ultravioletten Licht der Sonne Vitamin D zu produzieren. In den letzten vier Monaten, berichtet die Nachrichtenagentur AP, hätten **vier unabhängige Studien untermauert, dass Vitamin D zentral bei der Bekämpfung von Krebsarten wie Prostata, Lungen- und aber auch Hautkrebs sei**. Das Motto fürs Sonnenbad sollte aber **"Safe Sun"** lauten - also eine gewisse "sichere" Portion an Sonnenschein. Ein paar Mal 15 Minuten pro Woche ohne Sonnencreme, raten manche Experten. Laut der Nachrichtenagentur AP überarbeitete die Amerikanische Gesellschaft für Krebsforschung (American Association for Cancer Research) nun sogar ihre Richtlinien im Umgang mit Sonne und Sonnenschutz.

Unsicherheiten gibt es aber noch darüber wie viel Vitamin D der Mensch exakt braucht und welche die besten Wege sind, Vitamin D aufzunehmen. (Krebs-Kompass.de/ORF online)

zarz, 24.05.2005

diesen Beitrag versenden!

siehe auch: **Deutschland: Neue Vitaminmangelstudie**
News

Das große Gähnen.

Themen / Lebensraum / Klima & Wetter

Krebs - das andere Ich

Themen / Krankheiten & Symptome / Krebs

Macht das Solarium die Haut kaputt?

Themen / Krankheiten & Symptome / Haut & Haare

Österreichische Krebshilfe

WerWoWas