



Grippe? Nein, Danke!

Norwegische Wissenschaftler beweisen, dass der Vitamin D-Spiegel Grippe-Epidemien beeinflussen kann.

Winterzeit bedeutet gleichzeitig Grippezeit. Die Rahmenbedingungen zur Vermehrung der Viren in dieser Jahreszeit optimal. Warme feuchte beheizte Räume bieten die Grundlage jeder Grippe-Epidemien. Wenn dann noch ein Vitamin D-Mangel hinzukommt, stehen die Zeichen auf "Grippe".

Ein ausreichender Vitamin D-Spiegel könnte also die Immunabwehr stärken?

Norwegischen Wissenschaftlern gelang dieser Nachweis. In ihrer Studie bewiesen sie, dass mit abnehmender Sonnen-Exposition, wie dies in Herbst und Winter der Fall ist, die Infektions- und Sterberaten bei Grippe-Epidemien steigen. Zurückzuführen ist dies auf eine geringere Vitamin D-Versorgung durch die Sonne. So passiert es, dass im Winter, also wenn das Sonnenlicht zu schwach für die Synthese von Vitamin D in der Haut ist, die Infektions- und Sterberaten um das 20- bis 600-fache ansteigt.

Der Grippe vorbeugen

Das Spektrum eines Solariums ist dem der Sonne am ähnlichsten. Somit regen Solarien wie die natürliche Sonne auch die Produktion von Vitamin D in unserer Haut an. Eine wohldosierte und Hauttypen-gerechte Besonnung kann einem Mangel an Vitamin D somit entgegenwirken. Eine norwegische sowie eine dänische Studie konnten diese Aussage bereits unterstützen. Immer wieder wurde in Studien nachgewiesen, dass Vitamin D das Immunsystem stärkt. "Besonders in den Wintermonaten, wenn die Sonne zu tief für die natürliche Vitamin D-Synthese steht, können Besuche im Solarium sinnvoll sein, um sich gegen Grippeviren zu schützen", erläutert Ad Brand vom Sunlight Research Forum.

Schützen Sie sich und ihre Gesundheit. Bereits mit wenigen, wohldosierten Besonnungseinheiten fühlen Sie sich fitter, ausgeglichener und wehren sich gegen eine Grippe-Welle.

Quelle:

1) Asta Juzeniene, Li-Wei Ma, Mateusz Kwitniewski, Georgy A. Polev, Zoya Lagunova, Arne Dahlback, Johan Moan: The seasonality of pandemic and non-pandemic influenzas: the roles of solar radiation and vitamin D, International Journal of Infectious Diseases, Volume 14, Issue 12, December 2010, Pages e1099–e1105

2) Johan Moan, Zoya Lagunova, Emanuela Cicarma, Lage Aksnes, Arne Dahlback, William B. Grant and Alina Carmen Porojnicu: Sunbeds as Vitamin D Sources, Photochemistry and Photobiology, 2009, 85: 1474–1479

3) Elisabeth Thieden, Henrik L. Jørgensen, Niklas Rye Jørgensen, Peter A. Philipsen and Hans Christian Wulf: Sunbed Radiation Provokes Cutaneous Vitamin D Synthesis in Humans— A Randomized Controlled Trial, Photochemistry and Photobiology, 2008, 84: 1487–1492 11/2013

Der Bundesfachverband Besonnung e.V. in den sozialen Netzwerken. Folgen Sie uns und erhalten Sie die neusten Infos zu Sonne, Solarium und Vitamin D:

<https://www.facebook.com/BundesfachverbandBesonnungEV?ref=hl>

<https://plus.google.com/106482280718967784125/about>

<http://www.youtube.com/channel/UCNgl-ZbueD2xFLw60XRfRA?feature=watch>

