

studie belegt: vitamin d mangel SCHULD an grippewellen

Eine Forschergruppe der Universität Oslo, zu welcher auch Prof. Johan Moan gehörte, einer der führenden Vitamin D Forscher weltweit, konnte in einer Studie die antibiotische Wirkung von Vitamin D auf das Immunsystem nachweisen.

Aufgrund der unzureichenden Sonneneinstrahlung in den Herbst- und Wintermonaten (Oktober bis März), fehlt dem Körper die ausreichende Menge an UVB-Strahlung und kann somit nicht genügend Vitamin D im Körper bilden. Als Folge stellt sich bei 60-80% der Bevölkerung ein Vitamin D-Mangel ein, aus welcher sich in der dunklen Jahreszeit immer wieder Grippewellen entwickeln. Prof. Joan Mohan fasst zusammen: „Vitamin D wirkt wie ein Antibiotikum und stärkt das Immunsystem. UV-Strahlung regt die Produktion von Vitamin D in der Haut an. In den Wintermonaten steht die Sonne selbst im Zenit so niedrig, dass die Aufnahme von Vitamin D gehemmt wird. Dies hat ein Absinken des Vitamin D-Pegels im Körper und damit eine nur mäßige Schutzwirkung des Vitamins zu Folge.“

Die Studie

Die Norwegische Studie untersuchte die Daten von Grippewellen aus Schweden, Norwegen, den USA, Singapur und Japan. Dabei verglichen sie die monatlichen Infektions- und Mortalitätsraten mit der jeweiligen Intensität der UV-Strahlung. Das Ergebnis: Die Sterberate von Grippeepidemien in den Wintermonaten lag dabei um das 20-600 fache höher als in den sonnenstarken Sommermonaten.

Ein Beweis für die antibiotische Wirkung von Vitamin D auf unser Immunsystem.

Vitamin D-Mangel vorbeugen

Eine ebenfalls kürzlich erschienene Studie aus Holland, konnte den positiven Nutzen des Solariums, für einen gesunden Vitamin D-Spiegel nachweisen. Die Studie kam zu dem Ergebnis, dass ein neues Bio Licht Solarium in den Wintermonaten, eine echte und gut zu dosierende Alternative ist, um den Vitamin D-Spiegel auf einem gesunden Level zu halten, oder ihn gar zu erhöhen.

Bleiben Sie gesund. Kümmern Sie sich um einen ausgeglichenen Vitamin D-Spiegel!

Quellen:
„The seasonality of pandemic and non-pandemic influenzas: the roles of solar radiation and Vitamin D“ by Asta Juzeniene, Li-Wie Ma, Mateusz Kwitniewski, Georgy A. Polev, Zoya Lanunova, Arne Dahlback and Johan Moan
Frank R. de Grujil and Stan Pavel: The effects of a mid-winter 8-week course of sub-sunburn sunbed exposures on tanning, vitamin-D-status and colds, Photochem. Photobiol. Sic., 2012, 11, 1848