



Osteoporose: Sonne für die Knochengesundheit

06.10.2012

Beim Welt-Osteoporose-Tag steht die Vorbeugung im Vordergrund

Dass Vitamin D3, auch bekannt als das „Sonnenschein-Vitamin“, vor Osteoporose schützen kann und für die Knochengesundheit zuständig ist, ist nicht nichts Neues. Denken Sie? Immer wieder die gleichen Hinweise und Warnungen. Aber sind Sie auch geschützt? Haben Sie für ihr Alter vorgesorgt?

Der Hintergrund für die Osteoporose-Vorsorge

Eigentlich ist es ganz einfach: Für gesunde und starke Knochen, aber auch für flexible Muskeln, ist Vitamin D ein Muss! Für die Einlagerung von Kalzium in die Knochen, auch Knochenstoffwechsel genannt, benötigt der Körper die Zufuhr von Vitamin D.

Die UVB Strahlen der Sonne sind in unseren Breitengraden für fast 90 Prozent der Vitamin D-Versorgung verantwortlich. Lediglich 10 Prozent des Vitamin D Bedarfs lässt sich durch die Ernährung abdecken.

Dennoch sind 60 Prozent, im Winter sogar bis zu 80 Prozent der Deutschen, mit Vitamin D unterversorgt. Eine Unterversorgung im Winter ist vor allem damit zu erklären, dass die Sonne die Haut nicht mehr mit genug UVB Strahlen versorgen kann. Man bezeichnet dies als „Vitamin D-Winter“. Der generelle Mangel an Vitamin D ist eine Mischung aus dem modernen Lebensstil unserer Zeit und ständigen Warnung der Dermatologen vor Hautkrebs. So verbringen wir den größten Teil unserer Freizeit in geschlossenen Räumen. Dabei ist Sonne, in gesunden und medizinisch vertretbaren Dosen, absolut förderlich für die Gesundheit. Aktuell revidieren viele Mediziner die Aussagen von Dermatologen und raten zu 2-3 Sonnenbädern pro Woche um den Vitamin D Haushalt aufrecht zu erhalten, welcher bei 75 – 100 nmol/l liegen sollte.

Das die Vorsorge gegen Osteoporose, welche als „Alterskrankheit“ gehandelt wird, jetzt beginnt, verschieben die Meisten in die ferne Zukunft. Meist ist es dann zu spät. Denn eine Aufbauphase der Knochen findet nur bis zum 30. Lebensjahr statt. Danach nimmt die Knochenmasse nicht mehr zu, sondern jährlich ab. Gerade in dieser Aufbauphase ist deshalb eine ausreichende Vitamin D Versorgung notwendig.



Aus diesem Grund sollten, vor allem junge Menschen, anfangen umzudenken. Die im Volksmund als „Knochenschwund“ bekannte Krankheit **Osteoporose**, ist keine „Alterskrankheit“! Der Grundstein für diese Krankheit wird meist in der Entwicklungsphase oder sogar noch vor der Geburt gelegt. Für Schwangere ist die Aufnahme von Vitamin D immens wichtig.

Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D, sichert nämlich die Knochengesundheit des ungeborenen Kindes im Alter. Dies wissen Viele nicht, was die hohen Zahlen, Vitamin D unterversorgter Schwangerer, belegen. Bis zu 90% der Schwangeren sind in der Schwangerschaft mit Vitamin D unterversorgt. Gründe hierfür sind vor allem die Negativschlagzeilen, welche Schwangere davor warnen, sich in der Schwangerschaft zu viel in der Sonne aufzuhalten. Dabei ist genau das Gegenteil der Fall. Zu wenig Sonne und somit zu wenig Vitamin D, schadet dem Kind.

Einige Fakten

Jede dritte Frau und jeder fünfte Mann leiden in Deutschland, ab dem 50. Lebensjahr an Osteoporose-Symptomen.

Weltweit sind es sogar 250 Mio. Menschen die an Knochenschwund leiden. Diese Zahlen umfassen jede Altersgruppe. Sogar Neugeborene können schon an Osteoporose leiden.

Welche Möglichkeiten gibt es Osteoporose vorzubeugen? Vitamin D!

Das „Sonnenschein-Vitamin“ lässt sich über verschiedene Lieferanten beziehen. Hier einige Möglichkeiten:

1. Vitamin D reiche Lebensmittel sollten auf keinem Speiseplan fehlen:
Fetter Fisch (ersatzweise auch Lebertran), Milchprodukte und Pilze.
Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D erreichen sie nicht alleine durch Lebensmittel!
2. „Tanken“ Sie Ihren Vitamin D-Haushalt im Frühjahr und im Sommer durch genügend Aufenthalte an der Sonne auf. Hier zählt vor allem die Regelmäßigkeit. Plötzliche und übermäßige Besonnung, wie sie meist in der Urlaubszeit stattfindet, strapaziert den Körper und geht zumeist mit Sonnenbrand einher.



3. Eine regelmäßige, moderate und vor allem kontrollierte Nutzung von Solarien, liefert genauso viel Vitamin D, wie die natürliche Sonne. Bevorzugen sie Qualitäts-Sonnenstudios mit kompetenter Beratung.
4. Vor allem ältere Menschen müssen möglicherweise auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen, um ihren Vitamin D-Haushalt stabil halten zu können. Hier sollte im Vorhinein allerdings, eine Absprache mit dem Arzt stattfinden und der Vitamin D-Status im Labor kontrolliert werden.

Am 06. Oktober ist Welt-Osteoporose-Tag. Ein Grund mehr, sich endlich mit seiner Gesundheit auseinanderzusetzen!

Bundesfachverband Besonnung - Licht ist Leben

Geschäftsstelle

Talblick 24

77960 Seelbach

0 78 23/ 96 29 14

info@bundesfachverband-besonnung.de

<http://www.bundesfachverband-besonnung.de>

Pressekontakt

aUF dEN pUNKT & jUNG

Janine Jung

Schumacherstr. 2

63165 Mühlheim

0177/9319205

aufdenpunkt@janine-jung.de

jung@bundesfachverband-besonnung.de