



## Studie aus Norwegen belegt: Vitamin D-Mangel ist Auslöser für Grippewellen im Winter

30.01.2013

*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.*

### Fakten

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 welchem 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 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 Gruijl 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

### 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

