

## Vitamin-D-Mangel

# Das Demenz-Risiko steigt

Eine neue Studie aus Großbritannien zeigt, wie fatal sich ein Vitamin D-Mangel auf unsere Hirnleistung auswirken kann. Zahlen des Robert-Koch-Institutes bestätigten uns bereits, dass 60 % der Erwachsenen in Deutschland und sogar 80 % der Kinder und Jugendlichen unter einem Vitamin D-Mangel leiden. Und dies nicht nur in der sonnenarmen Zeit, sondern das gesamte Jahr über.

Eine Studie aus Großbritannien mit 1.600 Teilnehmern brachte nun den Mangel an Vitamin D mit dem Risiko an Demenz zu erkranken in Verbindung. Für die Studie untersuchten die Forscher über fünf Jahre Blutproben von gesunden Probanden und bestimmten deren Vitamin D-Spiegel.

### Risikoerhöhung um 53 %!

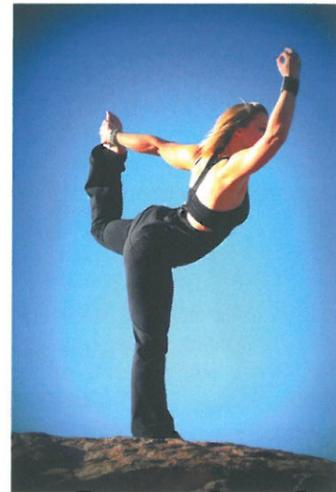
Als normal gilt ein Vitamin-D-Spiegel von mindestens 30 Nanogramm pro Milliliter Blut. In der Studie stieg bei Werten von nur 20 Nanogramm das Demenzrisiko um 53 %. Bei Werten um sogar nur 10 Nanogramm Vitamin D in einem Milliliter Blut stieg das Risiko sogar auf bis zu 125 % an einer Demenz zu erkranken.

Ein Ergebnis, das sogar die Forscher und Experten überraschte. Der eindeutige Zusammenhang zwischen Vitamin D-Mangel und Demenzrisiko verbreitet Sorge unter den Experten. Schließlich ist der Vitamin D-Mangel in Deutschland das gesamte Jahr über allgegenwärtig.

### Welche Aufgabe hat das Vitamin D für das Gehirn?

Forscher fanden heraus, dass ein optimaler Vitamin D-Spiegel dafür sorgt, dass die Nervenzellen im Gehirn besser funktionieren, sie länger leben und stärker wachsen. Vitamin D wird außerdem von den Makrophagen, den Fresszellen, benötigt.

Diese Fresszellen sorgen für ein ausgewogenes Gleichgewicht im Gehirn. So beseitigen sie auch die Eiweißablagerungen, Amyloide genannt, welche bei der Alzheimer-Krankheit gehäuft auftreten. Ein gesundes Gehirn trägt die Eiweiße im selben Maße ab, wie es sie auch produziert. Das alzheimerkranke Gehirn hingegen baut die Eiweiße nicht schnell genug ab. Es entsteht eine Ansammlung unlöslicher Eiweißbruchstücke, welche verklumpen



Quelle:  
[www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Vitamin-D-Mangel-beguenstigt-Demenz,vitamind104.html](http://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Vitamin-D-Mangel-beguenstigt-Demenz,vitamind104.html)

und zu größeren Ablagerungen, den sogenannten Amyloid-Plaques werden.

Die Studienergebnisse lassen darauf schließen, dass ein Vitamin D-Mangel diesen Teil des Abwehrsystems schwächt und so zu einer Alzheimer-erkrankung führt.

## Image ist wichtig!

# Der BfB e.V. zeigt Profil

Wer seine Kunden erreichen und überzeugen will, muss ein klares Profil zeigen. Das ist einer der Gründe, warum der BfB sich entschieden hat, einen Imagefilm für die Besonnungsbranche zu drehen.

Dieser Imagefilm soll allen Mitgliedern zur Verfügung gestellt werden, um damit das Bild unserer Branche in der Öffentlichkeit zu wandeln.

Nicht nur durch die UV-Schutzverordnung, sondern auch durch immer wiederkehrende Negativschlagzeilen befindet sich unsere Branche seit Jahren „unter ständigem Beschuss“.

Ziel des Filmes ist es also, der Öffentlichkeit und den Sonnenkritikern zu zeigen, wie wichtig Sonne und Licht für unser Leben ist und was passieren würde, wenn wir ohne Sonne auskommen müssten. Daneben macht

der Film auch deutlich, dass die Sonnenbranche sich in den letzten Jahren positiv verändert hat. Weg vom Power-Bräunen für 1,99 EUR hin zum bewussten „Wohlfühl-Sonnen“.

Der Dreh des Imagefilms fand im Juli diesen Jahres in Frankfurt statt. Federführend verantwortlich war die Filmcrew der in Bad Honnef ansässigen Firma Rotkläppchen Film. Ein Brüdergespann, das auf langjährige Erfahrung zurückgreifen kann. Mit dabei auch Lichtbiologe Alexander Wunsch, der in kurzen Interviewsequenzen die positiven Effekte der Sonne erläutert.

Das Imagevideo wird zukünftig auf unserer Website, in Facebook und auf Youtube zu finden sein. Darüber hinaus wird es unseren Mitgliedern zur Verfügung in ihren Studios bereitgestellt werden. So können sich die Sonnen-



studiokunden eingehend über das Thema „Licht ist Leben“ informieren. Es bleibt zu hoffen, dass wir mit der fundierten Hintergrundinformation des Videos auch Sonnenkritiker wohlgesinnter stimmen können.

### Bundesfachverband Besonnung – Licht ist Leben

Heike Moser  
Talblick 24  
77960 Seelbach  
07823/96 29 14

[info@bundesfachverband-besonnung.de](mailto:info@bundesfachverband-besonnung.de)  
[www.bundesfachverband-besonnung.de](http://www.bundesfachverband-besonnung.de)

### Pressekontakt – aUF DEN pUNKT & JUNG

Janine Jung  
Frankfurterstr. 11  
63546 Hammersbach  
0177/9319205

[aufdenpunkt@janine-jung.de](mailto:aufdenpunkt@janine-jung.de)  
[jung@bundesfachverband-besonnung.de](mailto:jung@bundesfachverband-besonnung.de)



# Körperliche Fitness durch UV-Strahlung

Neue Studie griechischer Wissenschaftler zeigt Zusammenhang zwischen einem hohen Vitamin D-Spiegel und einer verbesserten sportlichen Leistung.

Erstmals liefert eine Studie den Beweis für einen linearen Zusammenhang zwischen einem hohen Vitamin D-Spiegel im Blut und der Leistungsfähigkeit von Sportlern. Die Ergebnisse

beziehen sich hierbei nicht nur auf das Sprungvermögen der Sportler, sondern auch auf die aerobe Kapazität und die Schnelligkeit. Um Verfälschungen der Studienergebnisse auszuschließen, nahmen die Sportler während des gesamten Studienzeitraums keine Ergänzungsmittel ein.

In der Studie untersuchten die griechischen Wissenschaftler um Nikolaos

E. Koundourakis 67 männliche Fußballspieler zweier griechischer Superleague-Teams und eines Football League-Meisterschafts-Teams. Die Fußballspieler, alle weißer Hautfarbe, mussten in den Untersuchungen Sprünge aus der Hocke ohne Ausholbewegung (Squat Jumps), vertikale Sprünge mit Ausholbewegung (Counter Movement Jumps) und 10 bis 20 Meter Sprints absolvieren. Neben den

Leistungen der Sportler wurden auch deren maximaler Sauerstoffverbrauch, Anthropometrie und Blutproben vor und nach einer sechswöchigen Saisonpause kontrolliert.

Nach Ansicht der Wissenschaftler zeigen die Untersuchungsergebnisse einen signifikanten positiven Zusammenhang zwischen einem ausgeglichenen Vitamin-D-Spiegel und dem Sprungvermögen sowie dem maximalen Sauerstoffverbrauch bei Profifußballspielern.

Das Ergebnis der Studie zeigt uns, wie wichtig eigens durch den Körper gebildetes Vitamin D für die sportliche

Leistungsfähigkeit ist. Ein ausgeglichener Vitamin D-Spiegel lässt sich durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln oder über die haut-eigene Synthese durch Sonne und Solarium erreichen. „Dies könnte einer der Gründe sein, warum Fußballclubs wie Manchester United Solarien zur Leistungssteigerung nutzen.“, erklärt Ad Brand, Pressesprecher des Sunlight Research Forums (SRF).

Zwar testeten die griechischen Wissenschaftler ausschließlich die Leistungsfähigkeit von Fußballspielern, es spricht dennoch nichts dagegen, diese Studienergebnisse auf weitere Sportarten anzuwenden.



### Quellen:

- Nikolaos E. Koundourakis, Nikolaos E. Androulakis, [...], und Andrew N. Margioris: Vitamin D and Exercise Performance in Professional Soccer Players. Online veröffentlicht am 3. Juli 2014. doi: 10.1371/journal.pone.0101659
- Kate A Ward, Geeta Das, Jacqueline L Berry, Stephen A Roberts, Rainer Rawer, Judith E Adams, Zulf Mughal: Vitamin D and muscle function. J Clin Endocrin Metab. Erstmals online veröffentlicht vor dem Druck am 25. November 2008, doi: 10.1210/jc.2008-1284
- John J. Cannell, Bruce W. Hollis, Marc B. Sorenson, Timothy N. Taft, und John J. B. Anderson: Athletic Performance and Vitamin D. Sci. Sports Exerc., Bd. 41, Nr. 5, S. 1102–1110, 2009