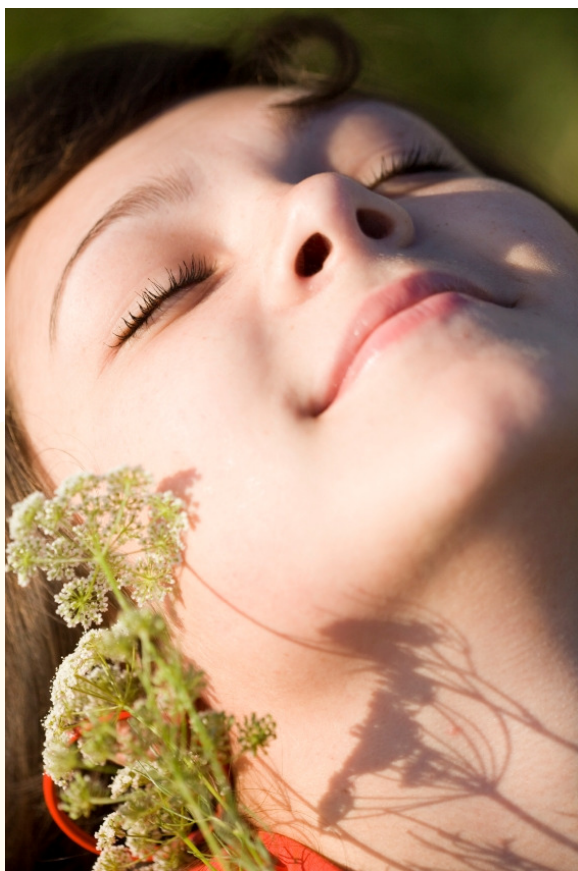


## SONNEN**News** vom 15. Oktober 2009

### Sonne rettet Leben

Regelmäßiges Sonnen und damit eine ausreichende Versorgung mit dem Sonnenschein-Vitamin D3 könnte allein in den USA bis zu 400.000 Menschen jedes Jahr das Leben retten.



So die Schlussfolgerungen einer Studie von Prof. William B. Grant vom Sunlight, Nutrition and Health Research Center (SUNARC), San Francisco, USA. Grant ermittelt in einer Modellrechnung die positiven wie negativen Folgen einer

erhöhten Vitamin D-Versorgung durch UVB-Strahlen von Sonne oder Solarium. Wenn sich, so Grant, die Menschen in den USA etwa doppelt so häufig wie bisher den UVB-Strahlen der Sonne oder im Solarium aussetzen, könnte das zwar einerseits zu einem Anstieg der Hautkrebserkrankungen und Sterbefälle um einige tausend führen. Der "Gewinn" aber an geretteten Leben liege bei etwa 400.000 pro Jahr. - ein gewaltiger Unterschied.

Der Grund: Die gleichmäßige, optimale Versorgung mit dem "Sonnenschein-Vitamin" durch regelmäßige Besonnung vermindert das Risiko, an vielen Volkskrankheiten von Osteoporose über Diabetes bis hin zu Brust-, Prostata- und Darmkrebs zu erkranken oder gar zu sterben.

*"Die Empfehlung, das UV-Licht der Sonne oder der künstlichen Besonnung zu meiden ist konterproduktiv,"* mahnt Prof. Grant. Die ständig wachsende Zahl der einschlägigen Studien sollte dringend zu einer Umkehr der Gesundheitspolitik und öffentlichen Aufklärung führen: **UV-Strahlen vernünftig nutzen statt vermeiden!**

**Fazit: Mit der Sonne und mit UV-Strahlen aus dem Solarium lebt man länger!**

**Studie:** William B. Grant, *In defense of the sun – An estimate of changes in mortality rates in the United States if mean serum 25-hydroxyvitamin D levels were raised to 45 ng/mL by solar ultraviolet-B irradiance*, Dermato-Endocrinology 1:4, 207-214