



Sonnenschein-Vitamin schützt vor Makula-Degeneration

28.12.2011

Das Sonne in vielerlei Hinsicht eine heilende Wirkung hat, verankert sich langsam im Unterbewusstsein der Menschen.

Dennoch: Das Augenlicht muss vor jeglicher Art von Sonnenlicht geschützt werden. Glaubte man bisher!

Allerdings scheint es hier überraschende Neuerungen Seitens der Forschung zu geben. Das "Allheilmittel-Sonne", scheint nun auch vor Sehkraftverlust, der Makula-Degeneration, im Alter zu schützen.

Unter der Makula-Degeneration ist eine unheilbare Augenkrankheit zu verstehen, welche letztlich im Alter zum Erblinden führt. Fast 10 Prozent der Deutschen leiden an dieser schleichend voranschreitenden Krankheit, die fast nur Menschen über 40 betrifft.

Die Makula-Degeneration gilt wie Osteoporose, als Alterskrankheit.

Der Begriff "Alterskrankheit" verleitet den Menschen dazu, sich erst viel zu spät über präventive Maßnahmen Gedanken zu machen. Viele reagieren erst, wenn die Krankheit ausgebrochen und somit nicht mehr heilbar, sondern nur noch eindämmbar ist.

Durch regelmäßige Sonnenbäder, im Sommer im Freien und im Winter unter dem Solarium, sodass in unserem Körper ausreichend Vitamin D gebildet werden könnte, ließe sich die Makula-Degeneration in vielen Fällen vermeiden.

Aber nicht nur der Makula-Degeneration könnte mit Sonne vorgebeugt werden. Auch Alters-Diabetes und der bereits angesprochenen Osteoporose, könnte Einhalt geboten werden.

Eine neue Vergleichsstudie brachte erstaunliche Ergebnisse hinsichtlich der Makula-Degeneration (Netzhautzerstörung). Frauen, welchen man einen ausreichenden Vitamin D-Spiegel im Blut nachweisen konnte, hatten ein deutlich geringeres Risiko (fast 60%) auf eine Makula-Degeneration, gegenüber jenen Frauen, welche mit Vitamin D unterversorgt waren.



Das Vitamin D, auch "Sonnenschein-Vitamin" genannt, wird zu 90% durch die UVB-Strahlen der Sonne in unserer Haut hergestellt und übernimmt in unserem Körper die unterschiedlichsten Aufgaben. Neueste Studien verweisen immer wieder auf die Wichtigkeit dieses Vitamins für unsere Gesundheit. Der einfachste und gesündeste Weg, ohne Tablette und Chemie, Vitamin D aufzunehmen, ist über die Sonne.

Tanken Sie Sonne und bleiben Sie gesund!

Studie:

Amy E. Millen et al.. Vitamin D Status and Early Age-Related Macular Degeneration in Postmenopausal Women. Archives of Ophthalmology. 2011; 129 (4): 481-489

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