

PRESSEMITTEILUNG

20.10.2014

Vitamin D als Osteoporose-Prävention

Wenn die Knochen leise bröseln, ist es meist schon zu spät, um der Osteoporose Einhalt zu gebieten. Gerade deshalb stand beim Welt-Osteoporose-Tag am 20.10.2014 die Vorbeugung und Aufklärung der Knochenkrankheit im Vordergrund.

Die 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.

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! Der Körper benötigt das Sonnen-Vitamin für den Aufbau und die Stärkung der Knochensubstanz aber auch für den Mineralhaushalt. Vitamin D steigert die Aufnahmefähigkeit von Kalzium in die Knochen. Dies wird auch als Knochenstoffwechsel bezeichnet. Kalzium und Vitamin D sind somit die entscheidenden Faktoren für die Entwicklung der Knochensubstanz. Ist nicht genug Vitamin D vorhanden, kann kein Kalzium in den Knochen eingelagert werden. Der Knochen wird porös und bricht. Im fortgeschrittenen Alter, kann Osteoporose dann die Folge eines dauerhaften Vitamin D-Mangels sein.

Wir bezeichnen das Vitamin D als Vitamin, obwohl es eigentlich ein Hormon ist, das aus einem Cholesterinabkömmling in unserem Körper selbst hergestellt wird. Damit Vitamin D in unserem Körper gebildet werden kann, benötigen wir die Einstrahlung von ultraviolettem Licht (UVB) mit einer Wellenlänge von 280 bis 320 Nanometern auf unserer möglichst unbedeckten Haut. Durch die UVB-Strahlung bildet sich in unserer Haut eine Vorstufe des Vitamin D, welches in der Leber und später in der Niere zu dem aktiven und uns bekannten Vitamin D hergestellt wird.

Die UVB Strahlen der Sonne sind in unseren Breitengraden für fast 90 Prozent der Vitamin D-Versorgung verantwortlich. Die restlichen 10 Prozent des Vitamin D Bedarfs, lassen 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 nicht mehr die für die Vitamin D-Synthese benötigte Wellenlänge erreicht. Man bezeichnet dies als „Vitamin D-Winter“. Lediglich von März bis Oktober haben die Strahlen der Sonne, die für die Vitamin D-Herstellung benötigte Wellenlänge. Um im Winter, wie auch im Sommer eine ausreichende Vitamin D-Versorgung zu gewährleisten, raten Mediziner aktuell zu 2-3 Sonnenbädern pro Woche. Hierbei spielt es keine Rolle, ob wir uns dabei der natürlichen oder der wohldosierten Strahlung eines Solariums aussetzen.

Dass 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.

Das Dreigestirn: Sonne, Vitamin D und Kalzium

Erst das Zusammenspiel aus Sonne, Vitamin D und Kalzium kann unsere Knochen ausreichend vor Osteoporose und Knochenbrüchen schützen.

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. Solarium: Nicht nur, aber gerade im Winter, bietet das Solarium eine echte Alternative zur natürlichen Sonne. Die nach dem neuen EU-Standard zertifizierten Sonnenbänke bieten alle einen Anteil an UVB-Strahlung und können somit den Vitamin D-Speicher wohldosiert auffüllen. Zudem lässt sich das Solarium super in einen stressigen Arbeitsalltag integrieren. Bevorzugen sie Qualitäts-Sonnenstudios mit kompetenter Beratung.
4. Ohne Kalzium, keine gesunden Knochen. Neben einer ausreichenden Versorgung an Vitamin D, sollte der Körper auch ausreichend mit Kalzium versorgt sein. Besonders viel Kalzium enthalten Buttermilch, Hartkäse wie Emmentaler und Parmesan, Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Sojabohnen, Mandeln und Haselnüsse.
5. "Kalziumräuber" meiden: Rhabarber, Spinat und große Mengen Fleisch sollten vom täglichen Speiseplan gestrichen werden. Sie entziehen dem Körper Kalzium. Von Genussmitteln wie Cola und colahaltigen Getränken, Alkohol und Nikotin ist Osteoporose-Gefährdeten abzuraten.
6. Allgemein: Frische Luft, regelmäßige Bewegung und ein gesundes Maß an Sport bremsen, wie Studien belegen, den Knochenabbau.

Quellen:

<http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/osteoporose-vorbeugung-knochen-brauchen-sonne-901853446538.php>
<http://www.merkur-online.de/service/gesundheits/osteoporose-tipps-effektive-vorbeugung-zr-4146197.html>
<http://www.onmeda.de/g-rat/tipps-zum-schutz-vor-osteoporose-3492.html>

Der Bundesfachverband Besonnung e.V. in den sozialen Netzwerken. Folgen Sie uns und erhalten Sie die neusten Infos zu Sonne, Solarium und Vitamin D:

<https://www.facebook.com/BundesfachverbandBesonnungEV?ref=hl>
<https://plus.google.com/106482280718967784125/about>
<http://www.youtube.com/channel/UCNgI-ZbueD2xFQIw60XRfRA?feature=watch>

Pressekontakt:

aUF dEN pUNKT & jUNG • Janine Jung
Frankfurterstr. 11 • 63546 Hammersbach
Mobil: 0177/9319205
aufdenpunkt@janine-jung.de
jung@bundesfachverband-besonnung.de