



Sonne tanken für die Gesundheit

(Mynewsdesk) Der Kompakt-Ratgeber "Vitamin D" informiert umfassend über Bedeutung und Wirkung des Sonnenhormons

Vitamin D stabilisiert den Kreislauf, senkt den Blutdruck und fördert die Funktion von Muskulatur und Nervensystem. Darüber hinaus wirkt es an vielen wichtigen Prozessen des Organismus mit. Die beiden Spezialisten Prof. Dr. med. Jörg Spitz und William B. Grant, Ph. D. zeigen im Kompakt-Ratgeber "Vitamin D" praxisnah und verständlich, wie man sich selbst am besten damit versorgt.

Vier von fünf leiden an Vitamin-D-Mangel

Obwohl sich die Wissenschaft heute einig ist über die wesentliche Rolle, die das "Sonnenhormon" für die Gesundheit des Menschen spielt, leiden etwa 70 bis 90 Prozent der Bevölkerung an einem Vitamin-D-Mangel. Grund dafür sei, dass wir in Bezug auf den Bedarf an Vitamin D "heute eher wie Grottenolme in Höhlen […] oder wie U-Boot-Fahrer (leben): nahezu ohne jegliches Sonnenlicht und nicht - wie einst als Jäger und Sammler - den ganzen Tag im Freien unter der Sonne, und zwar ohne Schutzkleidung und ohne Sonnenschutzcreme!" So die Autoren des neuen Kompakt-Ratgebers "Vitamin D". Ein wesentlicher Faktor bei der Entstehung des Defizits sei die weit verbreitete Angst vor bösartigem Hautkrebs. Dabei ist es nach Ansicht der beiden Fachmediziner eigentlich ganz einfach, sich mit der nötigen Portion Vitamin D zu versorgen und damit vielen gesundheitlichen Problemen vorzubeugen.

Ohne Sonne kein Leben

Seit jeher ist bekannt, dass die Sonne unserer Erde die benötigte Wärme spendet und die Pflanzen aus dem Sonnenlicht die Energie für ihren Stoffwechsel beziehen. Diese Energie ist nicht nur die Basis der zur Neige gehenden fossilen Brennstoffe, sondern gewährleistet seit Millionen von Jahren die Ernährung für die Tierwelt und den Menschen. Umso unverständlicher ist es, dass gerade der Mensch in unserer heutigen Zeit die segensreiche Sonne durch zahlreiche Maßnahmen bewusst oder unbewusst aus seinem persönlichen Alltagsleben weitgehend ausgeschlossen hat. Sonnenstrahlen gelten nicht mehr als lebenserhaltend, sondern als tödlich, denn sie verursachen Krebs!

Demgegenüber wird in der Medizin seit der Antike immer wieder über die positive Wirkung der Sonne als "Heliotherapie" berichtet. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass unter der Einwirkung des ultravioletten Anteils der Sonnenstrahlen ein hochkomplizierter Vitamin-D-Stoffwechsel in Gang gesetzt wird. Dessen entscheidende Bedeutung für das Immunsystem, die Tumor-Entstehung, die Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, des zentralen Nervensystems und zahlreicher weiterer Organsysteme steht deshalb im Zentrum der aktuellen Forschung.

Vitamin-D-Vorrat zur Vorsorge

Vitamin D hat erwiesenermaßen heilende und vorsorgende Funktion bei einer Vielzahl von Krankheiten. Ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel senkt den Blutdruck, verbessert die Funktion der Skelettmuskulatur, verringert das Risiko für Herzinfarkt sowie das Risiko für Diabetes. Ferner hat Vitamin D eine ausgeprägte Schutzfunktion für die Nervenzellen des Gehirns und übt einen positiven Einfluss bei der Behandlung von Multipler Sklerose, Schizophrenie und Depression aus. Besonders wichtig ist die vielschichtige Wirkung von Vitamin D auf das Immunsystem: Es hemmt für den Körper schädliche Immunreaktionen (z. B. Allergien) und verhindert oder mäßigt dadurch Autoimmunerkrankungen des Darms (z. B. Colitis ulcerosa, Morbus Crohn).

Des Weiteren regt Vitamin D die Produktion von körpereigenen Antibiotika an, mit denen eingedrungene Bakterien und Viren bekämpft werden. Das Sonnenhormon stärkt nicht nur die Knochen - lange Zeit als eigentliche Wirkung von Vitamin D angesehen -, sondern kräftigt auch die Muskulatur und reduziert das Sturzrisiko und damit das Risiko für Frakturen, insbesondere bei älteren Personen. Deshalb ist es sinnvoll, zweimal im Jahr seine Vitamin-D-Vorräte im Körper bestimmen zu lassen. Da die Nahrung nur einen geringen Beitrag zur Versorgung leistet, ist maßvolles Sonnenbaden ? im Freien oder im Solarium - umso wichtiger. Wer diese Hautbelastung scheut, kann auch auf pharmazeutisch hergestelltes Vitamin D zurückgreifen, das in verschiedenen Produkten von vergleichbarer Qualität in Apotheken erhältlich ist.

Buch-Tipp:

Prof. Dr. med. Jörg Spitz / William B. Grant, Ph. D.: Vitamin D - Das Sonnenhormon. Kompakt-Ratgeber. - Warum die Sonne so wichtig für uns ist. - Wie Sie Ihren Vitamin-D-Vorrat auftanken. Mankau Verlag 2014, 1. Aufl. Nov. 2014, Klappenbroschur, 11,5 x 16,5 cm, durchgehend farbig, 95 S., 7,99 Euro (D) / 8,20 Euro (A), ISBN 978-3-86374-178-5.

Link-Empfehlungen:

[Informationen zum Kompakt-Ratgeber "Vitamin D"...](#)

[Zur Leseprobe im PDF-Format...](#)

[Mehr zum Autor Prof. Dr. Jörg Spitz...](#)

[Zum Internetforum mit Prof Dr. Jörg Spitz...](#)

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im [Mankau Verlag GmbH](#) .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://shortpr.com/taimtg>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wirtschaft/sonne-tanken-fuer-die-gesundheit-25140>

Pressekontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

kontakt@mankau-verlag.de

Firmenkontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

shortpr.com/taimtg
kontakt@mankau-verlag.de

Unter dem Motto "Bücher, die den Horizont erweitern" veröffentlicht der im Jahr 2004 gegründete Mankau Verlag rund 20 Neuerscheinungen pro Jahr. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.