



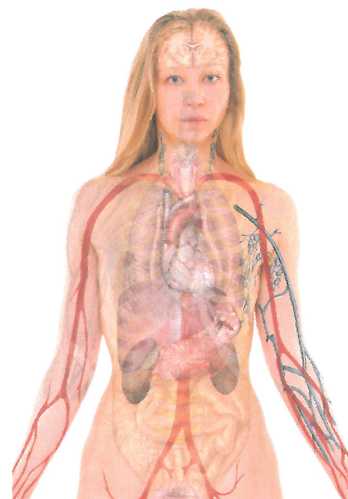
SONNEN NEWS – 19. MÄRZ 2015

Am 24.03. ist Welt-Tuberkulose-Tag

Tuberkulose ist alltäglich. Auch wenn uns die Krankheit nicht dauerhaft bewusst ist, so sind die Zahlen der Tuberkulose-Erkrankten beängstigend. Nach Schätzungen der WHO ist ein Drittel der Weltbevölkerung mit den Tuberkulose-Bakterien infiziert.

Im Jahr 2011 erkrankten weltweit 8,7 Millionen. 1,4 Millionen Erkrankte starben an Tuberkulose.

Tuberkulose wird durch Niesen und Husten über die Luft übertragen. Aber nicht jede infizierte Person erkrankt letztendlich auch an TB. Zu den Symptomen von TB gehören Husten (Befall der Lunge), Fieber, Gewichtsverlust, Brustschmerzen und Atemnot.



Schon die Behandlung von unkomplizierter TB dauert mindestens sechs Monate. Neben der unkomplizierten TB existiert die MDR-TB, welche als multiresistent bezeichnet wird. Die Patienten dieser TB sind gegen die zwei wirkungsvollsten Antibiotika, welche zur Behandlung eingesetzt werden, resistent. Hier greift nur eine medikamentöse Behandlung, die über zwei Jahre erfolgt und mit extremen Nebenwirkungen einhergeht. Von einer XDR-TB wird dann gesprochen, wenn auch diese medikamentöse Behandlung nicht greift. Die TB gilt dann als extrem resistent und kann damit kaum behandelt werden.

Sonne und Vitamin D: Diese zwei Faktoren spielen in der Tuberkulose-Therapie eine große Rolle. Vitamin D unterstützt die Antibiotika-Therapie und beschleunigt so die Heilung. Dies konnte schon eine Studie aus dem Jahr 2011 nachweisen.

Untersuchungen haben ebenfalls gezeigt, dass ein Vitamin D-Mangel möglicherweise für den Ausbruch von TB mitverantwortlich sein könnte. TB-Patienten einer Studie (2011) aus Großbritannien wiesen zu Beginn der Untersuchungen bereits einen Mangel an Vitamin D auf.

Um dem Ausbruch einer TB-Erkrankung entgegenzuwirken, könnte es somit sinnvoll sein, den Vitamin D-Spiegel ganzjährig auf einem hohen Level zu halten. Dies wirkt nicht nur präventiv in Bezug auf viele verschiedene Krebsarten, Rachitis und Osteoporose, sondern stärkt das Immunsystem enorm.

Um eine ausreichende Vitamin D-Versorgung ganzjährig zu gewährleisten, empfiehlt sich in den Sommermonaten März-Oktober der regelmäßige Aufenthalt an der Sonne oder ganzjährig der wohldosierte Besuch eines Sonnenstudios. Durch die Nutzung eines modernen Solariums kann der Vitamin D-Status das ganze Jahr über konstant gehalten werden.

Quelle:

http://www.aerzte-ohne-grenzen.de/diseases/tuberkulose?pc=G_M-Krankheiten_Tuberkulose&pk=tuberkulose%2520afrika&gclid=CPqOIPOepcQCFXGwTAdfQgArw

Studie: Adrian R Martineau et al., *High-dose vitamin D3 during intensive-phase antimicrobial treatment of pulmonary tuberculosis: a double-blind randomised controlled trial*, *Lancet* 2011; 377: 10.1016/S0140-6736(10)61889-2

Unser Imagevideo ist online!

Unter <https://www.youtube.com/watch?v=tF-ELNvFSUk> können Sie sich das Video ansehen. Wollen Sie das Video auf Ihre Website oder in Ihrem Studio nutzen? Dann fordern Sie den Download-Link mit einer Mail an jung@bundesfachverband-besonnung.de an.