



Presseinformation

Vitamin D nicht die beste Lösung – es ist die Sonne!

Studie belegt: Im Falle von MS sind Sonnenbäder bei der Bekämpfung von Müdigkeit und Depression viel effektiver als Vitamin D.

Zu wenig Sonnenschein ebenso wie ein Vitamin-D-Mangel können das Risiko an Multipler Sklerose (MS) zu erkranken negativ beeinflussen. Häufige Symptome von MS sind Depressionen, Angst, Müdigkeit und Wahrnehmungsstörungen. Diese können jedoch nicht mit Vitamin-D-Tabletten behandelt werden. Eine australische Studie belegt, dass sich der Aufenthalt in der Sonne positiv auswirkt und nicht Vitamin D. Ein hoher Vitamin-D-Spiegel im Blut dient lediglich nur als Marker für einen ausreichenden Aufenthalt in der Sonne.

An der Studie nahmen 198 an MS erkrankte Personen teil. Die Wissenschaftler untersuchten die Teilnehmer im Durchschnitt über einen Zeitraum von 2,3 Jahren. Alle sechs Monate maßen sie den Vitamin-D-Spiegel der Teilnehmer und untersuchten die Ausprägung von Depressionen, Angst und Müdigkeit. Die Teilnehmer berichteten zudem über die Dauer ihrer Sonnenbäder. Dabei stellte sich heraus, dass diejenigen weniger müde und depressiv waren, die sich länger in der Sonne aufgehalten hatten. Ein Einfluss des Vitamin-D-Spiegels war hingegen nicht feststellbar.

„Der Aufenthalt in der Sonne hat einen entspannenden und stimmungsaufhellenden Einfluss. In diesem Fall hängt dieser Effekt nicht mit dem Vitamin-D-Spiegel zusammen, der in vielen anderen Studien Ursache einer positiven Entwicklung ist. Auch eine maßvolle Besonnung allein kann positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben, wie diese Studie belegt“, erklärt Ad Brand, Sprecher des Sunlight Research Forum (SRF).

Das Sunlight Research Forum (SRF) ist eine gemeinnützige Organisation mit Sitz in den Niederlanden. Das SRF fördert die Verbreitung neuer medizinischer und wissenschaftlicher Informationen über die Wirkung einer mäßigen UV-Bestrahlung auf den Menschen.

Medienkontakt:

Ad Brand

Sunlight Research Forum (SRF)

Tel: +31 (0) 651 358 180

info@sunlightresearchforum.eu / www.sunlightresearchforum.eu

Quelle:

1) Higher levels of reported sun exposure, and not vitamin D status, are associated with less depressive symptoms and fatigue in multiple sclerosis

S. Knippenberg, J. Damoiseaux, Y. Bol, R. Hupperts, B. V. Taylor, A.-L. Ponsonby, T. Dwyer, S. Simpson, I. A. F. van der Mei

Article first published online: 13 JUN 2013 DOI: 10.1111/ane.12155

© 2013 John Wiley & Sons A/S. Published by John Wiley & Sons Ltd