



*Sonne ist
wichtig für die
Bildung von
Vitamin-D*

Vitamin D verringert Krebssterberate

Gleich drei internationale klinische Studien kamen zu dem Ergebnis, dass eine Supplementierung mit Vitamin D die Krebssterberate um etwa 13 % verringern könnte. Die Resultate der drei Metaanalysen haben nun Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg (DKFZ) auf die deutsche Bevölkerung übertragen und errechnet, dass möglicherweise

bis zu 30.000 Krebstodesfälle vermieden werden, wenn insbesondere über 50-Jährige eine tägliche Vitamin-D-Supplementierung erhielten. Der Vitamin-D-Mangel ist bei älteren Menschen und insbesondere bei Krebspatienten weit verbreitet. Hermann Brenner, Epidemiologe am DKFZ, weist darauf hin, dass in einigen Ländern Nahrungsmittel

sogar mit Vitamin D angereichert werden - etwa in Finnland, wo die Krebssterberate gegenüber Deutschland um 20% niedriger sei. Wer seinen Vitamin-D-Spiegel auf natürliche Weise heben möchte, sollte sich 2- bis 3-mal pro Woche bei Sonnenschein etwa 12 Minuten im Freien aufhalten, Gesicht, Hände und am besten auch Teile der Arme und Beine unbedeckt und ohne Sonnenschutz.