

Prof. Dr. med. Jörg Spitz
William B. Grant, Ph. D.

Vitamin D

Das Sonnenhormon

- Warum die Sonne so wichtig für uns ist
- Wie Sie Ihren Vitamin-D-Vorrat auftanken

**man
kau:**

spannendes Kapitel der Wissenschaft. Welches Ausmaß die Folgen unserer Lebensweise auf die Gesundheit beziehungsweise die Ausbildung von Krankheiten haben kann, wurde bereits vor einigen Jahren in einer amerikanischen Untersuchung an medizinischem Personal festgestellt und im Jahr 2009 durch die Ergebnisse der europaweiten EPIC-Studie auch für Deutschland bestätigt. Nahezu 30.000 Bundesbürger wurden dazu eingehend untersucht und bislang zweimal im Abstand von vier Jahren nachkontrolliert. Unter anderem wurden vier Risikofaktoren des Lebensstils beobachtet und ausgewertet: Rauchen, Übergewicht, ungesunde Ernährung und fehlende körperliche Aktivität. Dabei zeigte sich, dass lediglich neun Prozent

aller Bürger keinen Risikofaktor aufwiesen, während die Mehrzahl sogar mehrere Risikofaktoren gleichzeitig trug. In Bezug auf die Ausbildung von chronischen Krankheiten ergab sich Erstaunliches: Wer sich keine Risikofaktoren leistet, reduziert die Wahrscheinlichkeit, eine Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 2) zu bekommen, um 90 Prozent; das Risiko für einen Herzinfarkt vermindert sich um 81 Prozent, die Gefahr einer anderen chronischen Erkrankung sinkt um 78 Prozent!

Ein gesunder Lebensstil ist ein wesentlicher Faktor, um bis ins Alter fit zu bleiben.



Im Klartext bedeutet dies, dass 90 Prozent aller Fälle von Diabetes und die daraus für die Betroffenen, aber auch für unser Gesundheitssystem resultierenden Probleme hausgemacht sind! Ähnliches gilt für die Herz-Kreislauf-Erkrankungen!

Die Ergebnisse erklären auch eindrucksvoll, warum die chronischen Erkrankungen in den

letzten Jahrzehnten immer weiter angestiegen sind: Durch die zunehmenden negativen Faktoren unseres Lebensstils haben wir bereits vorhandene Risiken weiter erhöht und neue Risikofaktoren geschaffen. Diese bringen den Stoffwechsel des Körpers dann letztendlich oft zur Entgleisung, was sich in den vielfachen chronischen Erkrankungen äußert.

So viel zu den bereits bekannten Grundlagen der Entstehung vieler chronischer Erkrankungen. Im ersten Kapitel werden wir die herausragende Bedeutung des Sonnenlichtes als nicht zu vernachlässigenden Gegenspieler der ausufernden gesundheitlichen Probleme unserer Zeit darstellen.

