

Presseinformation

Die SonnenAllianz informiert über besonderes Sonnen:

Warum Vitamin D dazu beitragen kann, vor Krebserkrankungen zu schützen

Die SonnenAllianz, ein Projekt der Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (DSGIP), klärt regelmäßig über Krankheitsbilder unserer Zeit und den Einfluss, den ein ausgeglichener Vitamin D-Spiegel ausüben kann, auf.

Neuss, September 2021. Volkskrankheit Krebs. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) erkrankt in Deutschland fast jeder Zweite im Laufe seines Lebens an Krebs: Bei Frauen beträgt das Risiko 42,6 Prozent, bei Männern 47,5 Prozent. Bei Frauen wird vielfach Brustkrebs diagnostiziert, bei Männern ist am häufigsten die Prostata betroffen. Aber auch Darm, Lunge, Eierstock oder Pankreas zählen zu den Organen, die von Krebsleiden besonders betroffen sind. Um Krebserkrankungen vorzubeugen, empfiehlt die Deutsche Krebshilfe beispielsweise mindestens 30 Minuten Bewegung am Tag, eine gesunde Ernährung sowie ein ausgewogenes Körpergewicht. Ein Parameter für die Vorbeugung von Erkrankungen, der vielen nicht bekannt ist, und den nun die SonnenAllianz – ein Projekt der Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention – vorstellt, ist das Sonnenlicht. Die Sonne hat bedeutenden Einfluss auf unsere Gesundheit: Bei Sonneneinstrahlung produziert unsere Haut das Hormon Vitamin D. In unserem Körper erfüllt das „Sonnenhormon“ an vielen Stellen wichtige Aufgaben. So ist Vitamin D nicht nur bei der Knochen- und Muskelbildung beteiligt, sondern spielt eine wichtige Rolle im Herz-Kreislauf-System, im Immun- sowie Atemsystem und wird für verschiedene Gehirnfunktionen benötigt. Auch zur Prävention gegen die meisten Krebsarten ist ein adäquater Vitamin D-Spiegel empfehlenswert.

Studien belegen: Vitamin D kann die Entstehung von Tumoren verhindern

So beeinflusst Vitamin D vor allem die Gesunderhaltung der Zellen im sogenannten Epithel – der äußeren Gewebeschicht unserer Organe und Drüsen. Bei Vitamin D-Mangel können sich Krebszellen hingegen ungehindert vermehren. Der positive Einfluss von Vitamin D bei einer Vielzahl bösartiger Tumore konnte im Rahmen verschiedener Studien bewiesen werden: So reagieren insbesondere die häufigsten

Presseinformation

Tumore des Dickdarms, der Prostata und der weiblichen Brust sensibel auf Vitamin D. Ebenso wurde die Sterblichkeit beispielsweise bei Brust-, Darm-, Lungen-, Eierstock-, Pankreas- und Prostatakrebs durch einen ausgeglichenen Vitamin D-Spiegel zum Positiven verändert.^{1,2} Durch die vorbeugende Einnahme von Vitamin D über einen Zeitraum von 4 Jahren konnte im Rahmen einer Studie das Risiko, einen bösartigen Tumor zu entwickeln, um 77% gesenkt werden.³ Ein normaler Vitamin D-Spiegel senkte in anderen Diagnosegruppen das Risiko um die Hälfte, an einem bösartigen Tumor zu versterben.⁴

Ausgeglichener Vitamin D-Spiegel dank besonnenem Sonnen

Doch wie kann man dafür sorgen, dass der körpereigene Vitamin D-Speicher im Kampf gegen Krebszellen stets ausreichend gefüllt ist? Neben Supplementierung, also der Einnahme von Vitamin D-Präparaten, ist die Vitamin D-Synthese durch moderates Sonnenbaden seit jeher die natürlichste Form einer regelrechten Vitamin D-Versorgung. In Deutschland ist von Oktober bis März allerdings keine Vitamin D-Produktion durch die UV-Exposition der Sonne möglich, weil die Sonneneinstrahlung zu flach in die Erdatmosphäre eintritt. Und auch in den restlichen Monaten kann Vitamin D nur in einem sehr kurzen Zeitfenster, und hier insbesondere im Hochsommer, von maximal 11 bis 15 Uhr und unter der Voraussetzung eines wolkenlosen Himmels auf der Haut synthetisiert werden. Eine Alternative findet sich in modernen Solarien. Sie bieten alle Vorteile einer natürlichen Vitamin D-Synthese, allerdings in einer kontrollierten Umgebung, wo Intensität und Dauer der UV-Exposition individuell auf den Hauttypen eingestellt werden kann. Zu diesem Schluss kommt auch eine Studie der kanadischen Autoren Kimball, Lee und Vieth: Die Studiendaten zeigen, dass die Nutzung von Solarien zu einem angemessenen Vitamin D-Status beitragen kann. Die

¹ Moukayed, M., & Grant, W. B. (2017). [The roles of UVB and vitamin D in reducing risk of cancer incidence and mortality](#): A review of the epidemiology, clinical trials, and mechanisms. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, 18(2), 167-182. doi:10.1007/s11154-017-9415-2

² Giovannucci, E., Liu, Y., Rimm, E. B., Hollis, B. W., Fuchs, C. S., Stampfer, M. J., & Willett, W. C. (2006). [Prospective Study of Predictors of Vitamin D Status and Cancer Incidence and Mortality in Men](#). *JNCI: Journal of the National Cancer Institute*, 98(7), 451-459. doi:10.1093/jnci/djj101

³ Lappe, J. M., Travers-Gustafson, D., Davies, K. M., Recker, R. R., & Heaney, R. P. (2007). [Vitamin D and calcium supplementation reduces cancer risk: Results of a randomized trial](#). *The American Journal of Clinical Nutrition*, 85(6), 1586-1591. doi:10.1093/ajcn/85.6.1586

⁴ Pilz, S., Dobnig, H., Winkhofer-Roob, B., Riedmüller, G., Fischer, J. E., Seelhorst, U., . . . März, W. (2008). [Low Serum Levels of 25-Hydroxyvitamin D Predict Fatal Cancer in Patients Referred to Coronary Angiography](#). *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention*, 17(5), 1228-1233. doi:10.1158/1055-9965.epi-08-0002

Presseinformation

Studienergebnisse machen dabei deutlich, dass der UV-B-Anteil der Geräte entscheidend für die Effektivität der Vitamin D-Produktion ist: Je mehr der UV-B-Strahlungsanteil des verwendeten Gerätes, dem der natürlichen Sommersonne entspricht, desto eher kann durch die künstliche Besonnung ein adäquater Vitamin D-Spiegel im Blut (> 40 ng/ml) erreicht werden. Zudem ist – wie auch bei der natürlichen Sonne – eine regelmäßige Nutzung ausschlaggebend, um in den Bereich eines angemessenen Vitamin D-Spiegels zu kommen und diesen aufrecht zu erhalten.⁵ Ein weiterer, nicht zu unterschätzender Vorteil der künstlichen Sonne ist ihre ständige Verfügbarkeit in gleichbleibender Qualität – ohne Abhängigkeit von Saison und Tageszeit.

Umfangreiche weitere Informationen zu Krebserkrankungen und Vitamin D finden Sie unter <https://sonnenallianz.spitzen-praevention.com/sonne-und-gesundheit/gesundheit-vitamin-d/vitamin-d-und/krebs/>

Über die SonnenAllianz:

Um über die Probleme, die ein niedriger Vitamin D-Spiegel mit sich bringt und die Missverständnisse rund um die Sonne aufzuklären, hat die Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention unter dem Vorsitz des Facharztes für Nuklearmedizin, Präventionsmedizin, Ernährungsmedizin und Gründer der "Akademie für menschliche Medizin", Prof. Dr. Jörg Spitz, die SonnenAllianz gegründet. Das Ziel des Projekts, ist es, einen bewussten und positiven Umgang mit der Sonne zu fördern. Die SonnenAllianz will dabei u.a. die gesundheitsfördernden Aspekte der Sonne für ein breites Publikum bekannt und transparent machen und gleichzeitig Mythen in der öffentlichen Diskussion durch wissenschaftliche Fakten entweder belegen oder entkräften.

Pressekontakt:

Die SonnenAllianz - im Auftrag der Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention
Dr. Jörg Spitz
Tel.: +49 (0)6129 488817
E-Mail: office@spitzen-praevention.de

InfoRelations e.k.,
Rudolf Jeschenko, Zehdenicker Str. 12 a, 10119 Berlin

⁵ Kimball, S. M., Lee, J. & Vieth, R. (2017). Sunbeds with UVB radiation can produce physiological levels of serum 25-Hydroxyvitamin D in healthy volunteers. *Dermato-Endocrinology*, 9(1), e1375635.
<https://doi.org/10.1080/19381980.2017.1375635>



SonnenAllianz
SONNE FÜRS LEBEN

Presseinformation

Mobil: +49 172 2509103

E-Mail: r.j@inforelations.de