



Der "Zuckerkrankheit" mit Sonne begegnen

22.03.2013

"Diabetes ist nicht heilbar!" Eine Aussage, die bekannt ist.

"Sonne kann vor Diabetes schützen!" Eine Aussage, die viel verändern kann!

Die "Zuckerkrankheit" Diabetes kann zwar nicht geheilt werden, aber Vorbeugung ist möglich. Dabei spielen Sonne und Vitamin D eine beachtliche Rolle. Immer wieder konnten Studien nachweisen, dass ein ausgewogener Vitamin D-Spiegel im Blut Menschen weniger häufig an Diabetes erkranken lässt.

Einige Fakten

Rund 7 Millionen Menschen sind in Deutschland bereits an Diabetes erkrankt. Davon leiden die meisten an Diabetes Typ 2. Man geht davon aus, dass weitere 3 Millionen Menschen von der Krankheit betroffen sind, ohne dass sie sich in Behandlung begeben.

In Deutschland sind vier Typen von Diabetes bekannt. Allerdings sind Typ 1 und 2 die am häufigsten vorkommenden. Als Diabetes Typ 3 werden jene bezeichnet, welche durch eine Erkrankung der Bauchspeicheldrüse oder Infektionen zustande gekommen sind. Die Schwangerschafts-Diabetes ist als Diabetes Typ 4 bekannt.

Typ 1 Diabetes

Diabetiker des Typ 1 können selbst kein Insulin mehr herstellen, da die Funktion der Inselzellen der Bauchspeicheldrüse innerhalb kurzer Zeit vollständig versagen. Es handelt sich also um eine Fehlfunktion des Immunsystems, das die körpereigene Abwehr fälschlicherweise gegen die eigenen Beta-Zellen richtet, diese teilweise zerstört und die Insulinproduktion somit ungenügend wird. Insulin muss so von Beginn an äußerlich zugeführt werden.

Typ 2 Diabetes

Diabetes Typ 2 entsteht meist durch einen ungünstigen Lebensstil wie zu wenig Bewegung oder falscher Ernährung. So produziert der Körper weniger Insulin und ist empfindlich für die Wirkung dieses Hormons. Eine Ernährungsumstellung ist hier zumeist ausreichend. Erst wenn Ernährungsumstellung und Antidiabetika nicht mehr helfen, erhalten die Patienten Insulin.

Sonne kann helfen

Studien zeigten regelmäßig, dass Typ 1 Diabetes in sonnenreichen Regionen nahe dem Äquator seltener vorkam. Mit zunehmenden Breitengraden und weniger Sonneneinstrahlung nahm ebenfalls die Erkrankungshäufigkeit zu.



Erst kürzlich konnte eine amerikanische Studie mit 2.000 Soldaten darlegen, dass ein niedriger Vitamin D-Wert im Blut das Risiko an Diabetes Typ 1 zu erkranken um das 3,5 fache ansteigen ließ.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass ein hoher Vitamin D-Spiegel im Blut mit einem geringeren Risiko für Diabetes Typ 1 in Verbindung steht. Je mehr Sonne der Mensch also im "Blut" hat, desto geringer die Wahrscheinlichkeit an Diabetes Typ 1 zu erkranken. Vor allem bei Kindern zwischen dem 9. und dem 11. Lebensjahr ist die Erkrankungsrate Diabetes Typ 1 am höchsten.

Ähnliches konnte bei Diabetes Typ 2 festgestellt werden. Des Problems Lösung und damit die Senkung des Risikos an einem der beiden Diabetes Typen zu erkranken wäre also, regelmäßig die Sonne oder das Solarium für sich zu nutzen. In gesunden Dosen kann das Solarium auch im Winter nicht nur allgemein stimmungsaufhellend wirken, sondern auch den Vitamin D-Spiegel auf einem gesunden Level halten. Sonnen Sie sich gesund!

http://www.diabetesde.org/fileadmin/users/Patientenseite/PDFs_und_TEXTE/Infomaterial/Factsheet_Diabetes_Nov_2011_ansicht.pdf

Bundesfachverband Besonnung - Licht ist Leben

Geschäftsstelle

Talblick 24

77960 Seelbach

0 78 23/ 96 29 14

info@bundesfachverband-besonnung.de

<http://www.bundesfachverband-besonnung.de>

Pressekontakt

aUF dEN pUNKT & jUNG

Janine Jung

Schumacherstr. 2

63165 Mühlheim

0177/9319205

aufdenpunkt@janine-jung.de

jung@bundesfachverband-besonnung.de