

MEDIZIN: Vitamin D gegen Grippe

Hamburg, 15. Dezember 2006 – Dass Menschen vor allem im Winter anfällig für grippale Infekte und Influenza-Viren sind, hängt vermutlich mit einem Vitamin-D-Mangel in dieser Jahreszeit zusammen. Das berichtet das Magazin GEO in seiner Januar-Ausgabe. Mehrere medizinische Studien haben gezeigt, dass Vitamin D die Reifung atemwegsspezifischer Immunzellen fördert. Doch die Bildung dieser hormonartigen Substanz ist abhängig von der Sonneneinstrahlung: Das Vitamin wird in der Haut unter Ultraviolett-B-Einwirkung hergestellt. Im Winter ist die Produktion daher viel geringer als im Sommer. Mediziner wie der Epidemiologe John Cannell vom kalifornischen Atascadero State Hospital, der die Mangel-Hypothese entwickelt hat, empfehlen maßvolle Sonnenbäder und Vitamin-D-reiche Kost: zum Beispiel Lebertran, Eigelb und Milchprodukte. Vor der Einnahme von Vitamin-D-Präparaten hingegen wird gewarnt; bei einer Überdosierung können schwere Organschäden und Herzrhythmusstörungen auftreten.

Die aktuelle GEO-Ausgabe umfasst 188 Seiten, kostet 6,- Euro und ist ab sofort im Handel erhältlich.

Unter www.geo.de/presse-download finden Sie das aktuelle Heftcover zum Download.

Für Rückfragen:

Maike Pelikan
GEO Marktkommunikation
20444 Hamburg
Tel.: 040/3703-2157, Fax: 040/3703-5683
E-Mail: pelikan.maike@geo.de
GEO im Internet: www.GEO.de