



Mit der Sonnenbank durch den "Vitamin D-Winter"

15.11.2011

Ein recht warmer Oktober und auch ein bisher milder November. Auch die Sonne lässt sich noch hin und wieder bei uns blicken. Dennoch, die Sonne hat nicht mehr genug Kraft uns im Herbst und im Winter mit dem lebenswichtigen Vitamin D, auch "Sonnenschein-Vitamin" genannt, zu versorgen. Dies liegt daran, dass das bisschen freiliegende Haut, was zurzeit unter Jacken und Ärmeln herauschaut, nicht ausreicht um Vitamin D zu bilden. Eine Kombination aus zu schwacher Sonne und zu wenig nackter Haut. Fatal für unsre Gesundheit. Unser Körper beginnt von den "eingelagerten" Vitamin D-Vorräten zu zehren, welche nach dem verregneten, kurzen und wenig warmen Sommer, eher bescheiden ausfallen.

Durch den Mangel an Vitamin D und das Aufbrauchen der Depots, steigt für uns das Grippe-Risiko.

Da Sonne und Vitamin D ebenfalls für unsere Gemütslage verantwortlich sind, schleicht sich durch den Sonnenmangel auch die schlechte Stimmung ein. Wir kennen dies als "Winter-Depression" oder "Winter-Blues".

Doch wie kann man Grippe und schlechte Stimmung im Winter aus dem Alltag verbannen?

Gesunde Abhilfe schafft der kleine Bruder der Sonne, das Solarium. Viele wissen nicht, dass die UVB-Strahlen des Solariums, die gleichen sind, wie die der natürlichen Sonne. Schon kurze Aufenthalte unter dem Solarium können helfen, den Vitamin D-Spiegel auf dem Niveau des Sommers zu halten. Dies belegte erst aktuell eine wissenschaftliche Studie der Universität Kopenhagen.

Um den Vitamin D-Spiegel des Sommers aufrecht zu erhalten und sich so gegen Grippe und "Winter-Depressionen" zu wappnen, genügt es, einmal die Woche oder auch nur alle zwei Wochen, auf die Sonnenbank zu gehen.

Auch Nahrungsergänzungsmittel bilden eine Möglichkeit, allerdings scheint das Solarium hier die gesündere Alternative zu sein, da das "Sonnenschein-Vitamin", gebildet durch Solarium oder Sonne, im Körper nicht überdosiert werden kann. Durch Nahrungsergänzungsmittel hingegen, ist eine Überdosierung im Körper möglich. Eine Langzeitstudie über die Nebenwirkungen bei überdosiertem Vitamin D, gibt es allerdings noch nicht. Sollte dennoch die Wahl auf Nahrungsergänzungsmittel fallen, halten Sie bitte Rücksprache mit ihrem Arzt und lassen Sie Ihren Vitamin D-Spiegel regelmäßig überprüfen.

Durch viele wissenschaftliche Studien konnte belegt werden, dass in sonnenstarken Regionen, in welchen die Vitamin D-Werte über den Winter aufrecht erhalten werden, 20-600 mal weniger Menschen an Grippe erkranken, als in sonnenarmen Regionen, wie beispielsweise bei uns in Deutschland. An dieser Stelle sollte gesagt sein, dass bei uns in Deutschland jedes Jahr rund 2000 Menschen in Folge einer Grippe sterben.



Ähnlich verhält es sich mit dem "Winter-Blues". Gegen die "saisonale Depression" könnten aber die UV-Strahlen des "kleinen Bruders" helfen. Das "Sonnenschein-Vitamin", welches durch UVB-Strahlen in der Haut gebildet wird, sorgen im Hirn für die Steuerung der "Glückshormone". Zudem hat Wärme und Entspannung noch Niemandem geschadet.

Auf die nächste Grippe-Welle können Sie sich vorbereiten. Diese droht immer gegen Ende des Winters, wenn alle Vitamin D-Reserven aufgebraucht sind. Tun Sie Etwas für sich. Stärken Sie durch Sonne Ihre Immunkräfte und kommen Sie gesund durch den Winter.

Studie:

M. K. et al., A small suberythemal UVB dose every second week ist sufficient to maintain summer vitamin D levels: a randomized controlled trial, British Journal of Dermatology, 20. Oktober 2011, online vorab veröffentlicht

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