

## Vitamin D-Mangel durch moderne Solarien kompensieren

24.01.2013

**Eine neue Studie aus Holland konnte nachweisen, dass eine Vitamin D-Synthese in der Haut, durch die UVB-Strahlung moderne Solarien, stattfindet.**

Die Leiter der Studie, Dr. Frank R. de Gruijl und Dr. Stan Pavel von der Universität Leiden in Holland, testeten in ihrer Studie die Effektivität verschiedener Vitamin D-Supplementierung. Dazu teilten sie ihre Probanden in drei Versuchsgruppen ein: Die erste Versuchsgruppe ging drei Mal pro Woche auf ein Solarium, welches der neuen EU-Norm entsprach. Die zweite Gruppe nahm täglich 1000IU/d Vitamin D, als Nahrungsergänzung, zu sich. Die dritte Versuchsgruppe, eine Kontrollgruppe, verzichtete auf jegliche Supplementierung.

Nach Beendigung der Versuchszeit, wurde die Menge an Vitamin D im Blut der Probanden erneut getestet. Als Ergebnis war der Vitamin D-Spiegel, der Kontrollgruppe ohne Nahrungsergänzung und Solarium, gesunken. Jene Gruppe, welche Nahrungsergänzungsmittel zu sich nahm, konnte einen deutlichen Anstieg verzeichnen. Den deutlichsten Anstieg des Vitamin D-Spiegels im Blut allerdings, war bei der Gruppe zu verzeichnen, welche drei Mal pro Woche das Solarium nutzte.

Die Endergebnisse der Studie zeigen, dass moderne Solarien, welche der neuen Euro-Norm entsprechen, genau das erreichen, wozu die Sonne in unseren Breitengraden im Winter zu schwach ist – das Erhöhen oder Halten eines gesunden Vitamin D-Spiegels. Dieser ist gerade im Winter wichtig für uns, da Vitamin D eine zentrale Rolle, für das menschliche Immunsystem, spielt. Es wehrt aber nicht nur Grippeviren ab, sondern ist auch für die Regulierung des Kalziumhaushalts und den damit verbundenen Knochenaufbau zuständig. Ebenso positiv wirkt es sich auf viele weitere Krankheitsbilder aus. Verschiedene Studien konnten nachweisen, dass es sogar das Risiko auf über 20 unterschiedliche Krebsarten senkt.

Fazit: Gerade im Winter hat Vitamin D einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Eine echte Alternative zur natürlichen Sonne, stellt das Solarium dar. Im Winter sollte es als natürlicher Vitamin D-Lieferant genutzt werden, um Grippe, Abgeschlagenheit und Unwohlsein zu umgehen.

Quelle:

Frank R. de Gruijl and Stan Pavel: The effects of a mid-winter 8-week course of sub-sunburn sunbed exposures on tanning, vitamin d status and colds, Photochem. Photobiol. Sic., 2012, 11, 1848

### **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