



(Künstliche) UV-Strahlung und ihr positiver Nutzen für die Gesundheit

21.02.2013

Zunächst: Was ist Vitamin D und wie entsteht es

Schon geringe Dosen an UVB-Strahlung setzen die Synthese der Vorstufe des Vitamin D, auch Prävitamin D genannt, in Gang. Durch verschiedene kettenartige chemische Reaktionen in einzelnen Organen unseres Körpers, kommt es letztendlich zur Bildung der Wirkform des Vitamin D in unseren Nieren. Dort entstanden, trägt das Vitamin D nicht nur zu lebenswichtigen Stoffwechselprozessen bei, es wirkt auch regulierend auf

- den Kalzium- und Phosphathaushalt
- das Immunsystem
- das endokrine System (Hormonsystem)
- das Nervensystem
- die Haut
- die Muskulatur
- das Zellwachstum

90 % des Vitamin D wird über UVB-Strahlung in unserem Körper gebildet. Nur etwa 10 % können durch die Nahrung aufgenommen werden. Auch deshalb wird Vitamin D häufig als "Sonnenvitamin D" bezeichnet. UV-Licht, bzw. ihr kurzwelliger Anteil UVB, stellt also die wichtigste Quelle für die Vitamin D-Synthese in unserem Körper dar.

Neueste Studien konnten zeigen, dass ein Solarium mit UVB-Anteil, den Vitamin D Gehalt im Blut ebenso erhöhen kann, wie es die Sonne tut. Ein wichtiges Faktum, denn gerade in unseren Breitengraden ist selbst bei gesunden Menschen am Ende des Winters, der Vitamin D-Spiegel eindeutig zu niedrig. Viele Menschen, man geht von fast 60 % der Bevölkerung aus, leiden schon in den Sommermonaten unter einem Vitamin D-Mangel. Im Winter steigen die Zahlen auf bis zu 80 %. Menschen mit Vitamin D-Mangel zeigen zumeist Symptome wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Gegen Ende des Winters stellt sich aufgrund des Mangels meist ein grippaler Infekt ein.

Ein Mangel, welcher vermutlich unsere moderne Lebensweise zu verschulden hat. Zu wenig halten wir uns im Freien auf und die Fenster in den Büros, filtern den UVB-Anteil der Sonne vollständig heraus. Echte Alternativen in unserer schnelllebigen Zeit, bieten also nur Nahrungsergänzungsmittel oder das wärmende und wohltuende UV-Licht des Solariums.



Vitamin D: Vorteil für die Gesundheit

Kreislauf- und Leistungsparameter

Verschiedene Untersuchungen konnten beweisen, dass UV-Hautbestrahlungen, wie es bei einem Solarium der Fall ist, zu Verbesserungen von physischen Leistungs- und Kreislaufparametern beitragen. Unter anderem konnte eine Erhöhung der Sauerstoffaufnahme-fähigkeit der roten Blutkörperchen, die Verminderung des Ruhe- und Belastungspulses, eine Umstellung der vegetativen Kreislaufregulation und die Verbesserung der Fließeigenschaft des Blutes nachgewiesen werden.

In gesonderten Studien konnte ebenfalls die blutdrucksenkende Eigenschaft des Vitamin D bewiesen werden. Zusammengefasst können UV-Hautbestrahlungen eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens bewirken.

Starkes Immunsystem

Die Geschichte der Heliotherapie, der Behandlung mit der Heilwirkung der Sonne, ist alt. Schon die Ägypter nutzen die positive Wirkung der Sonne zur Stärkung ihres Immunsystems. Auch neuere Erkenntnisse der UV-Biologie zeigen, dass sich eine wohldosierte EU-Exposition günstig auf das Immunsystem auswirken kann. Untersuchungen bei serieller UV-Bestrahlung bestätigen sowohl die Verbesserung der zellulären Immunität als auch eine Aktivierung der Interferonproduktion. Interferone sind Glykoproteine, welche eine immunstimulierende, aber vor allem eine antivirale und antitumorale Wirkung entfalten.

Risiko auf Krebs senken

Vitamin D und UV-Licht haben nicht nur positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf von Tumorpatienten, ein gesunder Vitamin D-Spiegel senkt das Risiko auf über 20 verschiedene Krebsarten. Neueste Studien bestätigen die risikosenkende Wirkung von Vitamin D auf Speiseröhrenkrebs und Brustkrebs.

Weltweit beweisen medizinische Studien den Nutzen von Vitamin D ebenfalls für:

Gesunde Knochen: Osteoporose, Knochenerweichungen, Hüftbrüche

Autoimmunkrankheiten: Multiple Sklerose, Typ 1 Diabetes und Rheumatoidarthritis

Hauterkrankungen: Schuppenflechte

Zusammenfassend wirkt UV-Licht nicht nur stimmungsaufhellend. Es kann bei Depressionen helfen und wirkt sogar vorbeugend auf Alters-Demenz. Gerade im Winter sollten wir uns deshalb um eine extra Portion Sonnenlicht bemühen. Denn UV-Licht trägt zur Bildung von Vitamin D bei, welches sich positiv auf unser Allgemeinbefinden auswirkt.



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

David M Lee et al., *Lower vitamin D levels are associated with depression among community-dwelling European men*, [Journal of Psychopharmacology](#), 25/10, S. 1320-1328

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

Studie: J. Schaubert et. al.. Cytosolic DNA Triggers Inflammasome Activation in Keratinocytes in Psoriatic Lesions. *Sci. Transl. Med.* 3. 82ra38 (2011)

Laura N. Anderson et al., *Ultraviolet Sunlight Exposure During Adolescence and Adulthood and Breast Cancer Risk: A Population-based Case-Control Study Among Ontario Women*, [American Journal of Epidemiology](#), August 2011, 174 (3): 293-304

Association between Ambient Ultraviolet Radiation and Risk of Esophageal Cancer Bich Tran, Robyn Lucas, Michael Kimlin, David Whiteman and Rachel Neale *American Journal of Gastroenterology*; Dec 2012, Vol. 107 Issue 12, p 1803

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