



## **Vitamin D-Mangel beheben: Solarium 8 x effektiver als Sonnenlicht**

02.07.2013

Wissenschaftler aus Dänemark beweisen in einer Studie die Effektivität von künstlicher UV-Strahlung bei Vitamin D-Mangel

Die Bedeutung von Vitamin D für unsere Gesundheit ist zur Zeit in aller Munde. Fast täglich gewinnen Forscher neue Erkenntnisse über das Sonnenschein-Vitamin D, welches zu 90 % durch UVB-Strahlung in unserer Haut gebildet wird.

Vitamin D ist nicht nur eines der wichtigsten Bausteine des menschlichen Immunsystems, Vitamin D ist ein wahres Multitalent. Ein gesunder Vitamin D-Spiegel wirkt sich positiv auf unser allgemeines Wohlbefinden aus und senkt gleichzeitig das Risiko auf viele verschiedene Krebsarten, Depression, Diabetes und Osteoporose. Erst kürzlich erschienen Studien, welche den vielversprechenden Einfluss von Vitamin D auf Asthma und Linderung bei Schuppenflechte nachweisen konnten.

Ein ausgeglichener Vitamin D-Spiegel – genügen kurze Aufenthalte an der Sonne?

Die bisherige Empfehlung: Lediglich Gesicht und Hände seien bei kurzen Aufenthalten im Freien der Sonne auszusetzen.

Dänische Wissenschaftler überprüften in einer Studie eben diese Empfehlung und verglichen dabei die Wirkung von natürlichem Sonnenlicht und dem künstlichen UV-Licht eines Solariums. Das Ergebnis der Studie ist erstaunlich. Der Besuch eines Solariums ist bis zu acht Mal effektiver gegenüber dem natürlichen Sonnenlicht. Lediglich von April bis August ist das Sonnenlicht stark genug um ausreichend Vitamin D herzustellen und dies sei auch nur dann gewährleistet, wenn größere Flächen als Gesicht und Hände der Sonne ausgesetzt seien.

„Der moderne Lebensstil verursacht einen Mangel an Vitamin D, was zu zahlreichen Krankheiten führen kann. Vor dem Hintergrund der beschriebenen Studien empfehlen wir eine moderate Besonnung in Solarien, um eine ausreichende Menge an Vitamin D synthetisieren zu können“, sagt Ad Brand vom Sunlight Research Forum.

Quelle:

1) Increase in serum 25-hydroxyvitamin-D3 in humans after solar exposure under natural conditions compared to artificial UVB exposure of hands and face<sup>†</sup>  
Pameli Datta,<sup>a</sup> Morten Karsten Bogh,<sup>a</sup> Peter Olsen,<sup>a</sup> Pia Eriksen,<sup>a</sup> Anne Vibeke Schmedes,<sup>b</sup> Mette Marie-Louise Grage,<sup>c</sup> Peter Alshede Philipsena and Hans Christian Wulfa; Photochem. Photobiol. Sci., 2012, 11, 1817; DOI: 10.1039/c2pp25093d