

SONNEN- NEWS

www.solarien-verbaende.de

Universität des Saarlandes

90% des benötigten Vitamins D wird durch UV-Licht gebildet.

“Aktuelle Forschungsergebnisse belegen eindrucksvoll die große Bedeutung eines Vitamin D-Mangels als Risikofaktor nicht nur für Erkrankungen des Kalzium- und Knochenstoffwechsels, sondern auch für eine Vielzahl davon unabhängiger Krankheiten”, so der Rikli-Preisträger 2006 und Leitende Oberarzt der Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie des Universitätsklinikums des Saarlandes Prof. Dr. med. Jörg Reichrath. Seine sowie andere unzählige Forschungsergebnisse zeigen, dass ca. 90 % des vom Menschen benötigten Vitamins D durch ultraviolettes Licht (UV-B) in der Haut gebildet werden muss. (Quelle: Reichrath 2006, Progress in Biophysics and Molecular Biology 92, Seiten 6 - 16)

So geht man heute bereits davon aus, dass in den USA jährlich mehr als 20.000 hellhäutige Amerikaner aufgrund des Vitamin-D-Mangels, der durch ungenügende UV-Bestrahlung entsteht, an Krebserkrankungen sterben.

(Quelle: Grant 2002, Cancer 94, Seiten 1867 - 1875).

Wussten Sie schon....

.... dass eine **Initiative für vernünftiges Sonnen** ins Leben gerufen wurde?

Jeder sollte wissen, zu welchem Hauttyp er gehört. Das ist nicht nur für den Besuch im Sonnenstudio wichtig, sondern in jedem Sonnenurlaub, um keinen Sonnenbrand zu bekommen und um die positiven Wirkungen des UV-Lichts richtig nutzen zu können.

•Studioeindruck

In den dunkelsten und kältesten Monaten des Jahres reicht die natürliche Sonnenstrahlung in Mitteleuropa nicht aus, um in der Haut ausreichend Vitamin D zu bilden.

Was ist da zu tun?

Das Sonnenstudio in der Nachbarschaft weiß, wie man mit modernen Sonnenbänken die richtige Dosierung der UV-B-Strahlen bekommt, damit das Sonnenvitamin gebildet werden kann. Lassen Sie sich beraten!



Die Vitamin D3 wirksame Bestrahlungsstärke an einem trübem Herbsttag um 12 Uhr ist um etwa den Faktor 100 kleiner als an einem klaren Sommertag. Bis zur Tageszeit 14:00 Uhr wird die Wirksamkeit weiter um etwa den Faktor 2 bis 3 geschwächt.

Das bedeutet, eine Vitamin-D3-Erzeugung über Photoprosesse findet bei trübem Wetter im Winter nicht statt.

Quelle: Prof. Dr. Kaase, Institut für Lichttechnik, TU Berlin

JANUAR / FEBRUAR 2007

Ernährungswissenschaft weist auf Vitamin D-Mangel in Deutschland hin.



“In der kalten Jahreszeit sollte wieder jeder besonders auf seine Vitamin D3-Versorgung achten”, erinnert heute die Ernährungswissenschaftlerin Anja Baustian von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. aus Aachen. Meist leidet die Bevölkerung im Winter unter einer mangelnden Vitamin D-Produktion. Verantwortlich dafür ist der veränderte Sonnenstand in den europäischen Breiten, der ein Durchdringen der UV-B-Strahlung durch die Atmosphäre erschwert oder sogar gänzlich verhindert. Dazu kommen die vielen Kleidungsschichten und die Unlust, in der nass-kalten Jahreszeit ins Freie zu gehen.

UV-B-Strahlung ist notwendig für die Bildung von Vitamin D3 aus Cholesterin in der Haut.

Die wichtigste Funktion kommt dem Vitamin im Knochenstoffwechsel zu. Hier sorgt es für die Einlagerung von Calcium und ist somit für die Stabilität der Knochen mitverantwortlich. Darüber hinaus stellten Untersuchungen die Wichtigkeit des Vitamin D bezüglich der Grippe-Erkrankung fest. Eine Forschergruppe um John Cannel von dem Atascadero State Hospital, Kalifornien, untersuchte das D-Vitamin und das Auftreten von Grippe-Erkrankungen. Die Studie belegt einen Zusammenhang zwischen einem Vitamin D-Mangel und einer erhöhten Anfälligkeit für Influenza (Grippe) im Winter. Bereits 1981 vermutete der britische Epidemiologe Edgar Hope-Simpson eine Beziehung zwischen den beiden Faktoren.

Um im Winter keinen Mangel zu erleiden, empfehlen sich neben Bewegung an der frischen Luft Vitamin-D-reiche Lebensmittel, wie Lebertran, Fischöl und Eigelb. Da diese Lebensmittel jedoch relativ schwer in die tägliche Kost zu integrieren sind, bieten sich ergänzend oder alternativ regelmäßige Besuche im Sonnenstudio an.

Quellen: John Cannell et al. : Epidemiology and Infection, Online-Vorabveröffentlichung, DOI: 10.1017/S0950268806007175, www.ernaehrungsmed.de



Warum tritt die epidemische Virusgrippe vorzugsweise von Oktober bis März auf ?

Dieser Frage widmete sich ein kalifornisches Forscherteam und schlussfolgert, dass Lichtmangel und verminderte Vitamin D-Bildung an den winterlichen Grippewellen beteiligt sein könnten.

Der Erreger der echten Grippe beschert den Betroffenen bereits wenige Stunden nach Ansteckung Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen.

Gefährlich wird die Infektion, wenn sich der Puls verlangsamt, der Blutdruck sinkt und das Herz in Mitleidenschaft gezogen wird. Epidemiologen sehen schon seit längerem einen Zusammenhang zwischen der täglichen Sonnenscheindauer und dem Auftreten von Influenza.

Vor allem in der Zeit der sehr kurzen Tage treten die Epidemien am häufigsten auf. Aussagekräftige Studien stehen noch aus, doch die Forscher vermuten, dass weniger Aufenthalt in der Sonne und dicke Kleidung die ausreichende Vitamin D-Produktion verhindern. Calciferol wird unter UV-B-Strahlung vor allem in der Haut gebildet und ist an der Differenzierung von Immunzellen beteiligt. Untersuchungen zeigen, dass Kinder mit ausgewiesenem Vitamin D-Mangel häufiger an Atemwegserkrankungen leiden. Im Verlauf anderer Tests konnte die Einnahme von Fischöl die Grippeanfälligkeit verringern. Nach Aussagen der Forscher sollte demnach eine Unterversorgung mit Vitamin D in den Wintermonaten nicht unterschätzt werden. Ultraviolettes Licht ist im Winter bequem auf der Sonnenbank zu haben. Dabei ist auf die richtige Dosierung je nach Hauttyp zu achten.

Quelle: Nature, Online-Veröffentlichung, DOI: 10.1038/news061030-12