



Die dunkle Jahreszeit: Solarium als Alternative zur natürlichen Sonne

30.03.2012

Das Solarium im Winter, als Alternative zur natürlichen Sonne zu nutzen, rät nun sogar die Ärztezeitung.

Gerade im Winter sinkt bei den Meisten, der Vitamin D-Spiegel unter seinen optimalen Wert. Dieser Wert wurde erst kürzlich durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, auf 800 internationale Einheiten hochgesetzt.

Die Sonne ist in den Wintermonaten zu schwach, um die Vitamin D-Depots auf natürliche Weise zu füllen. Mangelerscheinungen, in Form von Grippalen-Infekten, sind oft die Folge.

Eine Forschergruppe aus Kopenhagen, unter ihnen Dr. Morten Bogh, machte es sich nun zum Ziel, herauszufinden, wie oft es der künstlichen Sonne bedarf, um ebenfalls einen ausreichend hohen Vitamin D-Spiegel zu erreichen.

Getestet wurden dazu 60 Freiwillige, in den Monaten Oktober bis Februar. Alle Getesteten hatten nach dem Sommer einen Vitamin D-Wert von 67 nmol/l. Damit lagen die Probanden schon nach dem Sommer, unter dem eigentlichen Soll-Wert von 75 nmol/l.

Sie wurden in Gruppen eingeteilt, die entweder gar nicht, einmal pro Woche, alle zwei Wochen oder alle vier Wochen ein Sonnenstudio besuchten. Bei jedem Besuch des Sonnenstudios wurden 88% der Hautoberfläche, mit einer Standard-Erythem-Dosis, bestrahlt. Diese Dosis entspricht nur einem Drittel bis der Hälfte der Dosis, welche ungebräunte Haut zu einer leichten Rötung bringen kann.

Das Forscherteam kam zu dem Ergebnis, dass bereits ein Solarium-Gang alle zwei Wochen, den Vitamin D-Haushalt aufrechterhalten kann. Alle vier Wochen, so fand das Team heraus, sei zu wenig. Der Vitamin D-Wert der Probanden sank um knapp 10 nmol/l, ohne Solarium sogar um 25 nmol/l. Wer seinem Körper allerdings das richtige Maß an Vitamin D gönnen will und seinen Wert nicht nur aufrecht erhalten möchte, sollte einmal in der Woche ein Solarium aufsuchen.

Das Fazit der Studie dürfte zumindest für viele Dermatologen überraschend gewesen sein. Viele Dermatologen sind der Meinung, durch Solarium-Besuche können man keinen gesunden Vitamin D-Spiegel aufbauen oder diesen aufrecht erhalten.



Auch für das Entstehen von Hautkrebs, war die Bestrahlungs-Dosis zu gering. Somit bietet die Studie, für Dermatologen, keinerlei Angriffsfläche.

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