



## **UV-Strahlung und ihre positive Wirkung auf den Körper**

25.05.2013

"Ohne Sonne gäbe es kein Leben auf der Erde!", dieser Meinung sind Vitamin D-Forscher wie Prof. Dr. med. Jörg Spitz und Ph. D. William B. Grant weltweit. Dass Sonne für uns so lebenswichtig ist liegt daran, dass die in ihr enthaltenen UVB-Strahlen in unserem Körper lebensnotwendiges Vitamin D herstellen. Jede Zelle unseres Körpers verfügt über einen Vitamin D-Rezeptor. Kann nicht jede Zelle mit Vitamin D versorgt werden, hat der Körper einen Mangel an dem als "Sonnenschein-Vitamin" bekannten Vitamin D. Schon früh wurde Vitamin D, welches eigentlich ein Hormon ist, dafür bekannt, dass es Rachitis bei Kindern verhindern kann und förderlich für die Stärkung der Knochen und Zähne ist. In den letzten Jahren gewann das "Sonnenschein-Vitamin" zusehends an Anhängern.

Wissenschaftliche Forschungen zum Thema Vitamin D konnten nachweisen, dass der positive Nutzen von Vitamin D nicht nur auf das menschliche Skelett beschränkt ist. Bahnbrechend waren vor allem jene Ergebnisse, die nachweisen konnten, dass Vitamin D einen präventiven Nutzen gegenüber vielen Krebsarten hat. Auch das Immunsystem profitiert von einem ausgeglichenen Vitamin D-Status und lässt damit die Anfälligkeit für Grippe und Co. schwinden. Bei Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose können durch Sonne und Vitamin D sogar die Häufigkeit und Intensität der Schübe reduziert werden. Das Risiko auf Diabetes, Übergewicht, Depressionen und Alzheimer lassen sich durch Vitamin D deutlich verringern.

### **Vitamin D-Mangel in Deutschland**

Trotz der positiven Effekte eines ausgeglichenen Vitamin D-Status und den nahezu bahnbrechenden Forschungen zum Superhormon Vitamin D, leiden 50 % der deutschen Bevölkerung immer noch an einem Mangel. Dr. Nicolai Worm, einer der angesehensten Vitamin D-Forscher weltweit, ist der Meinung, dies läge in erster Linie an unserem modernen Lebensstil, welcher uns kaum noch Raum lasse, unsere Freizeit sinnvoll an der Sonne und der frischen Luft zu verbringen. In vielen Fällen sind die Menschen auch nicht aufgeklärt genug. Viele glauben immer noch, ein Vitamin D-Mangel ließe sich durch entsprechende Nahrung ausgleichen. Allerdings lassen sich lediglich 10 % des täglichen Bedarfes an Vitamin D über die Nahrung auffangen. Die restlichen 90 % des Bedarfs würde unser Körper im Idealfall selbst durch die Sonne herstellen. Doch die wenigsten Menschen haben die Zeit, sich täglich für 15 Minuten in die Sonne zu legen. Aus diesem Grund starten viele Menschen schon mit einem Mangel an Vitamin D in den Winter. Gerade im Winter ist in unseren Breitengraden der UVB-Anteil der Sonne allerdings so niedrig, dass in unserem Körper kein Vitamin D hergestellt werden kann.

### **Welche Alternativen zur natürlichen Sonne gibt es?**

Egal ob Sommer oder Winter, eine echte Alternative für einen ausgeglichenen Vitamin D-Spiegel ist die gelegentliche Nutzung eines moderaten Besonnungsgerätes. Vitamin D-Forscher befürworten sogar die Nutzung eines Solariums, vor allem um mit einem gesunden Vitamin D-Status über den Winter zu kommen und somit vielen gefährlichen Krankheiten vorzubeugen.



1-2 Besonnungen pro Woche genügen hier schon, um in relativ kurzer Zeit den Vitamin D-Spiegel auf ein gesundes ausgewogenes Level zu heben und ihn anschließend auch zu halten. Und dies bei entsprechender Beratung ohne jegliches Risiko. Im Gegenteil, Solarien haben den Vorteil, dass man dosierter und durch entsprechende Beratung auf den Hauttypen zugeschnitten sonnt. Das Risiko auf den allseits verfluchten Sonnenbrand kann damit minimiert werden.

**Verwendete Literatur:**

Dr. Nicolai Worm: Heilkraft D. ISBN 978-3-927372-47-4

Prof. Dr. med. Jörg Reichrath, Dr. Bodo Lehmann: Vitamin D Update 2012. ISBN 978-3871854132

Prof. Dr. med. Jörg Spitz: Superhormon Vitamin D. ISBN 978-3-8338-2272-8

Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Ph. D. William D. Grant: Krebszellen mögen keine Sonne. ISBN 978-3938396643