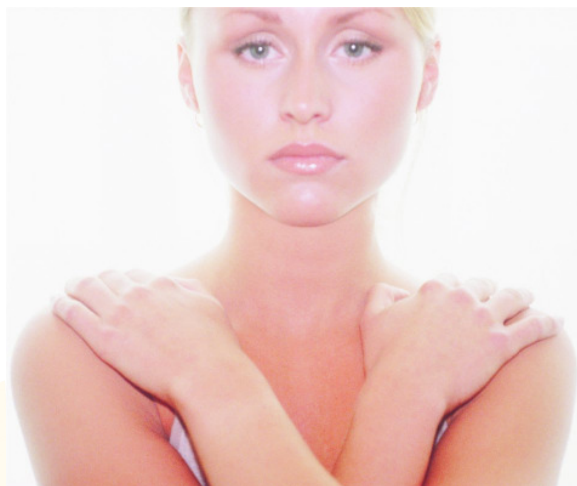


SONNEN**News** vom 13. August 2009

Auch die helle Haut braucht Sonne

Die Sonne meiden! Vor Sonnenstrahlen schützen! So der Rat mancher „Gesundheitsexperten“. Solche einseitigen Angstkampagnen führen nicht zu vernünftigem Verhalten an der Sonne sondern zu gravierenden Gesundheitsschäden. Wissenschaftler warnen!



Welchen Schaden für die Gesundheit der Bevölkerung mit einseitigen Warnungen statt ausgewogener Beratung angerichtet werden kann, zeigen zwei neue Studien.

Britische Forscher mahnen:
„Öffentliche Gesundheitskampagnen mit dem Rat an hellhäutige Menschen, die Sonne zu meiden, müssen geändert werden, weil sie Vitamin D-Defizite zur Folge haben“.

Die gelegentlich propagierte totale Sonnen-Enthaltbarkeit für hellhäutige Menschen führt zu gravierenden Vitamin D-Mängeln mit gefährlichen

Gesundheitsfolgen. Aus Angst vor dem Hautkrebs wird dem Körper die Schutzwirkung des *„Sonnenschein-Vitamins“* entzogen, die gerade auch gegen viele Krebsarten schützt.

In der Studie wurden 1414 Frauen im Alter von 18 – 79 Jahren nach ihrem Hauttyp registriert und nach ihrem Verhalten an der Sonne befragt. Das von den Forschern so nicht erwartete Ergebnis:

Frauen vom Hauttyp 1 und 2 hatten einen deutlich geringeren Vitamin D-Spiegel als die Frauen mit Hauttyp 3 oder 4 - obwohl hellhäutige Menschen schon mit einer weit geringeren UV-Dosis Vitamin D in der Haut bilden als dunklere Hauttypen.

Der Grund war im wesentlichen die Angst der Frauen mit hellerem Hauttyp vor jedem Kontakt mit Sonnenstrahlen oder UV-Strahlen im Solarium.

Beispiel: Während 52 Prozent der Frauen des dunkleren Hauttyps schon einmal eine Sonnenbank genutzt hatten, waren es bei den Frauen vom helleren Hauttyp nur 39 Prozent.

Quelle:

D. Glass, M. Lens , R. Swaminathan, T.D. Spector , V. Bataille (2009), *Pigmentation and Vitamin D Metabolism in Caucasians: Low Vitamin D Serum Levels in Fair Skin Types in the UK*, PLoS ONE 4(8): e6477