

SONNENTIPPS

10 Tipps zum Umgang mit Sonne und Vitamin D

1. Sonne ist notwendig für Leben und Gesundheit. Sie ist mächtig genug, Leben und Gesundheit der Menschen entscheidend zu beeinflussen. Aber wie jede mächtige Medizin, so birgt auch die Sonne Risiken und kann zerstören. Es geht also darum, die "gute" Sonne zu nutzen und die "böse" Sonne zu meiden. Wie ebenfalls bei wirkungsvoller Medizin: Die richtige Anwendung und vor allem die Dosis ist entscheidend.
2. Hüte Dich immer vor einem Sonnenbrand. Sonnenbrände vor allem im Kindesalter und bei sehr hellhäutigen Menschen stehen in Verdacht, Hautkrebs zu verursachen, auch den "schwarzen" Hautkrebs, das Melanom. Dagegen gibt es keinen wissenschaftlichen Nachweis, dass mäßiges, regelmäßig wiederholtes Sonnen Melanom oder eine andere Hautkrebs-Art verursacht.
3. Bereite Deine Haut auf die Sonne vor und baue den Eigenschutz der Haut allmählich auf. Beginne damit früh im Jahr oder am Morgen und steigere erst allmählich die Zeit an der Sonne. Allerdings ist nur in der "Mittagssonne" (im Sommer von 10-15 Uhr) in nördlichen Breiten die UVB-Bestrahlung ausreichend für die Vitamin D-Synthese über die Haut.
4. Gehe mindesten zwei bis vier Mal pro Woche für 15-30 Minuten an die Sonne ohne Sonnenschutz. Die richtige "Sonnendosis" hängt von vielen individuellen Unterschieden ab: Alter, Hauttyp, Saison, Breitengrad, Tageszeit etc. Entsprechend musst Du Dein Verhalten einstellen. Vor allem im "Vitamin D-Winter", bei uns von Ende Oktober bis März reicht die Kraft der Sonne nicht aus für die "Produktion" von Vitamin D über die Haut. Die Versorgung muss dann aus den im Fettgewebe eingelagerten "Reserven" geschehen. Nahrungsergänzung und/oder Solarium (mit gleichen Regeln wie bei der Sonne) müssen dann die Lücken schließen.
5. Am besten sind viele kurze Besonnungen. Ein regelmäßiger Aufenthalt ist effektiver und gesünder als gelegentliches und langandauerndes Sonnen. Ein längerer Aufenthalt an der Sonne in großen Abständen wird für die meisten schädlichen Wirkungen der "bösen" Sonne verantwortlich gemacht. Diese sog. "intermittierende" Besonnung kann auch das Risiko eines Melanoms erhöhen. Gleichzeitig erzeugt die längere, intensive Bestrahlung der unvorbereiteten Haut nicht zusätzliches Vitamin D. Die Natur hat es so eingerichtet, dass der Körper die "Produktion" einstellt, wenn die Speicher voll sind - und der Zeitpunkt liegt lange vor der Sonnenbrand-Schwelle! Hinter Glas kann kein Vitamin D gebildet werden, da das Glas die UV-B-Strahlen ausfiltert.

SONNENTIPPS

6. Nach 15-30 Minuten an der Sonne ohne Sonnenschutz wird es Zeit sich zu schützen. Kleidung ist effektiver als Sonnenschutzmittel. Beide verhindern aber fast vollständig die Bildung von Vitamin D über die Haut. Vertraue nicht auf den angegebenen Lichtschutzfaktor, der hängt wiederum von vielen Umständen ab und vor allem von einem wesentlich großzügigeren Eincremen als das normalerweise üblich ist. In der Regel wird nicht einmal ein Viertel der angegebenen Faktors erreicht. Schau auf die chemische Zusammensetzung. Viele Sonnencremes enthalten potentiell schädliche Chemikalien.
7. Hilf Deiner Haut beim Sonnenschutz nicht nur durch allmähliches Bräunen sondern auch durch die Ernährung: Nahrungsmittel mit Anti-Oxydanzien und "gute" Fette. Iss viel Gemüse und Früchte wie z.B. Blaubeeren, Himbeeren, Granatäpfel ergänzt durch Fischöle.
8. Lasse regelmäßig Deinen Vitamin D-Spiegel - 25(OH)D - messen. Über die optimalen Werte wird noch heftig gestritten, aber insgesamt setzt sich eine Norm von 75 nmol/L bzw. 32 ng/ml als untere Grenze allmählich durch.
9. Mit Ernährung allein ist es nicht getan. Es ist praktisch ausgeschlossen, ausreichend Vitamin D über die Ernährung aufzunehmen. Fetter Fisch, wie Wildlachs und Makrelen enthalten am meisten Vitamin D3. Milch oder Orangensaft werden bei uns, anders als in den USA, nicht mit Vitamin D angereichert und tragen daher nur wenig zur Vitamin D-Versorgung bei.
10. Nicht immer steht die Sonne als Vitamin D-Spender zur Verfügung. Vor allem im Winter, bei Krankheit oder intensiver Bürotätigkeit und auch im Alter kann kein oder wenig Vitamin D über die Haut gebildet werden. Die "natürlichste" Alternative, ist das Solarium mit ausreichend UV-B-Strahlen. Steht auch das nicht zur Verfügung, bleibt nur die Nahrungsergänzung. Auch hier gibt es unterschiedliche Meinungen über die optimale Dosis. Unter normalen Umständen aber empfehlen die meisten Experten eine Einnahme von 1.000 bis 2.000 Internationale Einheiten (IE). Je nach der persönlichen Situation kann davon nach oben oder unten ohne Gefahr abgewichen werden. Eine Überdosierung hat aber negative gesundheitliche Konsequenzen. Eine solche Überdosierung kann es bei der Vitamin D-Bildung in der Haut durch die Strahlen der Sonne oder im Solarium nicht kommen. Der Körper selbst reguliert die Vitamin D-Synthese.