



SONNEN NEWS – 16. MÄRZ 2013

Mit Solarium in den Vitamin D-Frühling

Eine Studie der *Boston University School* in Kanada konnte nachweisen, wie effektiv Solarienbesuche den Vitamin D-Spiegel erhöhen können.

Versuchshintergrund der Studie war die Tatsache, dass die natürliche Sonneneinstrahlung von Oktober bis April nicht stark genug ist, um Vitamin D in der Haut zu synthetisieren.

Die wissenschaftlichen Untersuchungen der Studie konnten ebenfalls aufzeigen, dass eine tägliche Supplementierung von Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel über 400 I. E. (empfohlene Dosierung) im Winter trotzdem zu einem Mangel an Vitamin D führen kann. Damit ist die allgemeingültige Dosierungsempfehlung von 400 I. E. der Ernährungsgesellschaften eindeutig zu niedrig angesetzt, um einen ausgeglichenen Vitamin D-Spiegel über den Winter aufrecht zu erhalten. Studienteilnehmer hingegen, welche drei Mal in der Woche ein Solarium mit UVB Anteil besuchten, hatten einen Anstieg des Vitamin D-Spiegels zu verzeichnen.

Schon eine Studie aus dem Jahre 2012 konnte nachweisen, dass drei Solarium Besuche in der Woche effektiver sind, als 1000 I. E. an Vitamin D täglich als Nahrungsergänzung zu sich zu nehmen.

Ein Selbstversuch

Der Executive Director Steve Gilroy, vom *Joint Canadian Tanning Verband*, führte mit sich selbst ein Experiment durch, welches die Ergebnisse der *Boston University School* in Kanada ebenfalls stützen kann.

Im Jahre 2009 ließ sich Gilroy in das *GrassrootsHealth D*Action*, ein Vitamin D-Testprogramm, aufnehmen. Als regelmäßiger Solarium-Besucher wies sein Vitamin D-Spiegel bei seinem ersten Bluttest im Februar 2009 einen Wert von 112 nmol/L auf. Dieser lag damit im ausgewiesenen Optimalbereich von 100-150 nmol/L des *GrassrootsHealth D*Action*.

Aus Neugier stoppte Gilroy seine Solariumbesuche, um zu sehen was passiert. Im Austausch dazu nahm er nun täglich 400 I. E. Vitamin D als Nahrungsergänzung zu sich. Bis zu seinem nächsten Vitamin D-Test im August 2009 sank, trotz der täglichen Nahrungsergänzungsmittel, sein Vitamin D-Wert von 112 nmol/L auf 62 nmol/L. Und dies, obwohl er sich zusätzlich regelmäßig im Freien und in der Sonne aufhielt.

Auch Gilroy war erstaunt darüber, dass sich sein Serumspiegel quasi auf die Hälfte reduziert hatte.

Das Ergebnis

Nach seinem Selbstversuch nahm Gilroy seine Solarium-Besuche wieder auf konnte damit auch seinen Vitamin D-Serumspiegel wieder 122 nmol/L steigern. Er konnte damit den Beweis erbringen, dass sich das Solarium sehr effizient nutzen lässt, um seinen Vitamin D-Spiegel im Optimalbereich zu halten.

Das Fazit

Der regelmäßige Besuch eines Solariums mit UVB-Anteil im Winter wie auch im Sommer, eignet sich demnach nicht nur um eine gesunde Bräune zu erhalten, sich entsprechend für den Sommer vorzubräunen oder für einige Minuten den Alltag in Form eines kleinen Kurzurlaubs zu vergessen, sondern auch, um seinen Vitamin D-Spiegel auf einem gesunden Level zu halten. Durch einen ausgeglichenen Vitamin D-Spiegel fühlen wir uns wohler, fitter, ausgeglichener. Er ist zuständig für ein gutes Immunsystem und schützt uns damit nicht nur vor dem kleinen Schnupfen, sondern senkt auch das Risiko auf Krebserkrankungen, Schlaganfälle und vieles mehr. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit stellt das Solarium eine wirkliche Alternative zur natürlichen Sonne dar.

Kennen Sie schon unsere Facebook-Seite?

Durch ein einfaches "Gefällt mir" auf unserer Facebook-Seite, erhalten Sie regelmäßig die aktuellsten News rund um das Thema Sonne und Solarium.

<https://www.facebook.com/BundesfachverbandBesonnungEV>

Bundesfachverband Besonnung e. V.
Talblick 24
77960 Seelbach
Tel. 0 78 23/ 96 29 14
Fax 0 78 23/ 96 29 15
Email: info@bundesfachverband-besonnung.de