

Neue Studie: Sonnenbänke erhöhen Vitamin D-Spiegel nachweislich

Seelbach, den 29.11.2017

Sonnenliegen, deren Röhren eine UVB-Komponente enthalten und damit der Sommersonne sehr ähnlich sind, können laut einer neuen kanadischen Studie, welche kürzlich in der Zeitschrift Dermato Endocrinology veröffentlicht wurde, eine wirksame und alternative Quelle für Vitamin D in den Wintermonaten darstellen.

Die kanadische Studie berichtet, dass Menschen, die im Winter Sonnenstudios besuchen und dort Solarien nutzen, welche UVB abgeben, einen physiologischen Vitamin D-Blutspiegel von > 100 nmol /l erreichten. Studienteilnehmer, die typische Sonnenbänke verwendeten, welche UVB-Strahlen im Bereich des Sommer Sonnenraums emittierten, erhöhten ihren Vitamin-D-Blutspiegel um durchschnittlich 42 nmol /l. Diese Erhöhung des Vitamin D-Spiegels wurde mit Standard-Besonnungsplänen auf modernen Sonnenliegen in Sonnenstudios erreicht.

"Sonnenliegen erlauben eine kontrollierte Exposition von fast 100% der Haut, was ihre Wirksamkeit bei der Vitamin-D-Produktion verbessert", sagte Dr. Samantha Kimball, leitende Autorin und Forschungsdirektorin der *Pure North S'Energy Foundation* in Calgary, Alberta (Kanada). "Wir haben festgestellt, dass Solarien den Vitamin-D-Spiegel auf das gewünschte Niveau steigern können, ohne Verbrennungen hervorzurufen. Dennoch gibt es Risiken für jede Art von UV-Strahlung."

Für die Studie verwendeten die Forscher ausschließlich Sonnenliegen in professionellen Sonnenstudios in Kanada. Schon frühere Studien zeigten, dass Sonnenbänke die Vitamin-D-Produktion in der Haut anregen. Für diese Studien verwendeten die Wissenschaftler die gleiche Art von Solarien, allerdings wurden diese Studien in Laboren gemacht. Entgegen der weitverbreiteten Meinung, dass Sonnenliegen nur UVA-Strahlung abgeben, strahlen die meisten Röhren UVA und UVB Licht ab. Ähnlich dem Sommersonnenlicht der kanadischen Sonne. Diese setzt sich in den meisten Teilen Kanadas am Mittag zu 95% aus UVA- und 5% aus UVB-Strahlung zusammen.

Die in der Sommersonne enthaltene UVB-Strahlung wandelt im Körper das Cholesterin in Vitamin D um. Aufgrund des Einstrahlungswinkels enthält die Sonnenstrahlung in den nördlicheren Breitengraden Kanadas (über 44°N) nicht genug UVB-Strahlung um eine Vitamin D-Synthese im menschlichen Körper stattfinden zu lassen. Ein Solarium könnte hier also genau die richtige Alternative darstellen, um genug Vitamin D im Körper zu synthetisieren. "Das ist genau die gleiche Herausforderung, der sich die meisten Menschen in Mittel- und Nordeuropa gegen Ende des Sommers stellen müssen", schlussfolgert Frank Harbusch, Generalsekretär der European Sunlight Association (ESA).

Quelle:

<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19381980.2017.1375635>

Der Bundesfachverband Besonnung e.V. in den sozialen Netzwerken. Folgen Sie uns und erhalten Sie die neusten Infos zu Sonne, Solarium und Vitamin D:

<https://www.facebook.com/BundesfachverbandBesonnungEV?ref=hl>

<https://plus.google.com/106482280718967784125/about>

<http://www.youtube.com/channel/UCNgl-ZbueD2xFLw60XRfRA?feature=watch>

Pressekontakt:

Auf den Punkt. • Janine Birnbaum

Hermann-Ehlers-Str. 104 • 63456 Hanau

Mobil: 0151-66342381

mail@janine-aufdenpunkt.de

birnbaum@bundesfachverband-besonnung.de