

Presseinformation

Deutschland gilt als Vitamin-D-Mangelland

Besonnen sonnen: Regelmäßiges, maßvolles Sonnen könnte das deutsche Gesundheitswesen jährlich um mehrere hundert Millionen Euro entlasten

Die SonnenAllianz, ein Projekt der Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (DSGIP), hat sich zum Ziel gesetzt, unabhängig über gesundheitliche Themen rund um das Sonnen- und UV-Licht in Verbindung von Vitamin D aufzuklären und somit dem Vitamin D-Mangel, unter dem viele Millionen Deutsche leiden,¹ entgegenzutreten.

Neuss, Juli 2021. Sonnenstrahlen haben das Leben auf der Erde von Beginn an geprägt – und das ist auch heute noch so. Unser Lebensstil hingegen hat sich zunehmend von der Sonne abgewendet. Im Laufe der Jahre haben sich rund um das Sonnenlicht und seine Auswirkungen auf den menschlichen Organismus viele Behauptungen und falsche Vorstellung gerankt. Mit Folgen: Die Sonne ist zunehmend in Verruf geraten und wird zum Teil regelrecht gemieden. Dadurch und durch die moderne Entwicklung der Städte, zunehmende Büroarbeit und auch die Verlagerung von Freizeitaktivitäten in geschlossene Räume kann die Sonne ihren von der Natur gegebenen Auftrag nicht mehr ausreichend erfüllen – eine weit verbreitete Vitamin D-Unterversorgung ist die Folge. Um über die Probleme, die ein niedriger Vitamin D-Spiegel mit sich bringt und die Missverständnisse rund um die Sonne aufzuklären, hat die Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention unter dem Vorsitz des Facharztes für Nuklearmedizin, Präventionsmedizin, Ernährungsmedizin und Gründer der “Akademie für menschliche Medizin”, Prof. Dr. Jörg Spitz, die SonnenAllianz gegründet. Das Ziel des Projekts, ist es, einen bewussten und positiven Umgang mit der Sonne zu fördern. Die SonnenAllianz will dabei u.a. die gesundheitsfördernden Aspekte der Sonne für ein breites Publikum bekannt und transparent machen und gleichzeitig Mythen in der öffentlichen Diskussion durch wissenschaftliche Fakten entweder belegen oder entkräften. „Während unserer Studien rund um den Themenkomplex Sonne und Vitamin D haben wir zweifelsfrei festgestellt, dass regelmäßiges,

¹ Rabenberg, Martina; Scheidt-Nave, Christa; Busch, Markus A.; Rieckmann, Nina; Hintzpeter, Birte; Mensink, Gert B. M. (2015): [Vitamin D status among adults in Germany--results from the German Health Interview and Examination Survey for Adults \(DEGS1\)](#). In: BMC public health 15, S. 641. DOI: 10.1186/s12889-015-2016-7.

Presseinformation

maßvolles Sonnen das deutsche Gesundheitssystem enorm entlasten könnte. Denn die körpereigene Produktion von Vitamin D, angeregt durch natürliche oder künstliche Sonnenstrahlen, kann enorm dazu beitragen, dass viele Krankheitsbilder gar nicht erst entstehen“, so Prof. Spitz.

Gesund durch UV-Licht

Kaum eine Substanz hat so vielfältige positive gesundheitlichen Eigenschaften vorzuweisen wie Vitamin D, das in Wirklichkeit kein Vitamin ist, sondern ein Hormon, dessen Vorstufe unter Einwirkung von UV-B-Strahlung in unserer Haut entsteht. Ein ausgeglichener Vitamin D-Spiegel kann dazu beitragen, dass viele Volkskrankheiten, wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes, Übergewicht oder Depressionen zu einem nachweislich signifikanten Teil gar nicht erst entstehen. Doch wie kann man dafür sorgen, dass der körpereigene Vitamin D-Speicher stets ausreichend gefüllt ist? Prof. Dr. Michael F. Holick vom Boston University Medical Center, Massachusetts forscht seit den 70iger Jahren zu Vitamin D und ist heute der wohl einflussreichste Vitamin D-Experte weltweit. Er konnte bereits vor zwei Jahrzehnten in seinen Untersuchungen belegen, dass Erwachsene in Badebekleidung unter dem Einfluss von künstlichem UV-Licht im Stande sind, bis zu 25.000 I.E. Vitamin D in ihrer Haut zu synthetisieren.² Ähnliche Ergebnisse wurden zuletzt im Jahr 2020 von dem amerikanischen Forschungsinstitut des GrassrootHealth-Kollektives bestätigt.³ Die Vitamin D-Synthese durch moderates Sonnenbaden ist seit jeher die natürlichste Form einer regelrechten Vitamin D-Versorgung. Ein körpereigener Schutzmechanismus sorgt dafür, dass überschüssiges Vitamin D in eine inaktive Form zerfällt und schützt somit zuverlässig vor Überdosierung.

Ähnlich verhält es sich mit künstlicher UV-Bestrahlung durch moderne Solarien. Sie bieten alle Vorteile einer natürlichen Vitamin D-Synthese, allerdings in einer kontrollierten Umgebung, wo Intensität und Dauer der UV-Exposition individuell auf den Hauttypen eingestellt werden kann. Zu diesem Schluss kommt auch eine

² Holick, M. F. (2002). Sunlight and vitamin D. *Journal of General Internal Medicine*, 17(9), 733–735.
<https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2002.20731.x>

³ GrassrootsHealth Research Institute (2020). *UV Exposure from Sources Other Than the Sun*. Abgerufen am 22.03.2021 von <https://www.grassrootshealth.net/blog/uv-exposure-sources-sun/>

Presseinformation

Studie der kanadischen Autoren Kimball, Lee und Vieth: Die Studiendaten zeigen, dass die Nutzung von Solarien zu einem angemessenen Vitamin D-Status beitragen kann. Die Studienergebnisse machen dabei deutlich, dass der UV-B-Anteil der Geräte entscheidend für die Effektivität der Vitamin D-Produktion ist: Je mehr der UV-B-Strahlungsanteil des verwendeten Gerätes, dem der natürlichen Sommersonne entspricht, desto eher kann durch die künstliche Besonnung ein adäquater Vitamin D-Spiegel im Blut (> 40 ng/ml) erreicht werden. Zudem ist – wie auch bei der natürlichen Sonne – eine regelmäßige Nutzung ausschlaggebend, um in den Bereich eines angemessenen Vitamin D-Spiegels zu kommen und diesen aufrecht zu erhalten.⁴ Ein weiterer, nicht zu unterschätzender Vorteil der künstlichen Sonne ist ihre ständige Verfügbarkeit in gleichbleibender Qualität – ohne Abhängigkeit von Saison und Tageszeit.

Fazit: Ein Sonnenbad – sei es unter der natürlichen oder künstlichen Sonne – muss keinesfalls, wie durch einige Behauptungen suggeriert wird, Schattenseiten haben. Im Gegenteil kann das maßvolle, kontrollierte Sonnen dank der Bildung von Vitamin D sowohl in der Prävention als auch in der Therapie von Erkrankungen ein starkes Gegengewicht einnehmen.

Umfangreiche weitere Informationen finden Sie unter

<https://sonnenallianz.spitzen-praevention.com/sonne-und-gesundheit/>

Pressekontakt:

Die SonnenAllianz - im Auftrag der Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention
Prof. Dr. Jörg Spitz
Tel.: +49 (0)6129 488817
E-Mail: office@spitzen-praevention.de

InfoRelations e.k.,
Rudolf Jeschenko, Zehdenicker Str. 12 a, 10119 Berlin
Mobil: +49 172 2509103
E-Mail: r.j@inforelations.de

⁴ Kimball, S. M., Lee, J. & Vieth, R. (2017). Sunbeds with UVB radiation can produce physiological levels of serum 25-Hydroxyvitamin D in healthy volunteers. *Dermato-Endocrinology*, 9(1), e1375635.
<https://doi.org/10.1080/19381980.2017.1375635>