

Schlaf Aktuell

Informationen für Mitglieder



info@avsd.eu Sept. 2013 HR

Für Sie gelesen in:

Deutsche Gesundheits-Korrespondenz Nr. 9/10 – September/Oktober 2013

Sonne tanken - bevor der Herbst beginnt

(AVSD: Der Oktober kann auch noch schöne Tage haben ☺)

Vitamin-D-Vorräte aus dem Sommer helfen durch die dunkle Jahreszeit

(dgk) Noch sind die Tage lang, hell und warm. Man kann die Zeit draußen in der Natur verbringen und die strahlende Sonne genießen. Um auch im Herbst und Winter eine schöne und vor allem gesunde Zeit erleben zu können, sollte man jetzt noch einmal Sonne tanken, um seine Vitamin-D-Vorräte aufzufüllen.

Vitamin D braucht Sonnenlicht – die UV-Strahlung, damit es aus seinen Vorstufen im Körper gebildet werden kann. Es wirkt, anders als andere Vitamine, wie ein Hormon. Der Wirkstoff sorgt für ein verbessertes Immunsystem, reguliert den Kalziumhaushalt und stärkt Knochen, Muskeln und innere Organe wie zum Beispiel Herz, Lunge und Gehirn. Gleichzeitig hilft es aber auch, Krankheiten wie etwa Osteoporose vorzubeugen, und das Risiko für Bluthochdruck und Krebs zu senken. Das Vitamin wird über einen längeren Zeitraum im Körper gespeichert und kann diesen dann auch über die dunkleren Monate versorgen, in denen nicht genug Sonnenlicht durch die Atmosphäre gelangt. Dies betrifft in unseren Breitengraden den Zeitraum von Oktober bis März.

Die körpereigene Bildung des „Sonnen-Vitamins“ ist von vielen Faktoren abhängig. Neben dem Breitengrad und der Jahreszeit spielen Sonnenstand, Wetter, Alter, Hautfarbe und -bedeckung eine Rolle. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung genügt es, sich 5 bis 25 Minuten pro Tag mit unbedecktem Gesicht, Händen und größeren Teilen von Armen und Beinen der Sonne auszusetzen.

Bei Menschen mit einem dunkleren Hauttyp dauert es etwa doppelt so lange. Wichtig ist, dass die Sonne in einem relativ senkrechten Winkel zur Erde steht, um genug von den wohltuenden Strahlen zu erhalten.

Hat man keine Zeit oder Gelegenheit, das sommerliche Sonnenlicht zu genießen, kann es zu einem Vitamin-D-Mangel kommen. Besonders Schwangere, Säuglinge, ältere oder dunkelhäutige Menschen sind anfällig dafür. In diesen Fällen kann dann auch die Vitamin-D-Zufuhr über die Nahrung wichtiger werden: Das wertvolle Vitamin findet sich in kleineren Mengen auch in tierischen Produkten (Milcherzeugnisse, Eier und Fisch). Menschen, bei denen ein diagnostizierter Vitamin-D-Mangel vorliegt, oder auch Personen, die sich vegan ernähren, können außerdem Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, um eine ausreichende Versorgung zu erhalten.

Wichtigster Lieferant bleibt jedoch das Sonnenlicht. Vor einer ersatzweisen Bestrahlung auf der Sonnenbank raten Experten übrigens ab – eine bessere Vitamin-D-Versorgung würde erkaufte werden mit einem erhöhten Hautkrebsrisiko.

Wichtigster Lieferant bleibt jedoch das Sonnenlicht. Vor einer ersatzweisen Bestrahlung auf der Sonnenbank raten Experten übrigens ab – eine bessere Vitamin-D-Versorgung würde erkaufte werden mit einem erhöhten Hautkrebsrisiko.

Mehr Infos zu Vitamin D finden Sie unter www.dgk.de

Text: Friederike Mannig

Quellen

- (1) Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Ausgewählte Fragen und Antworten zur Vitamin D http://www.bfr.bund.de/de/ausgewaehlte_fragen_und_antworten_zu_vitamin_d-131898.html
- (2) Bundesamt für Strahlenschutz: Vitamin-D-Mangel lässt sich gut ohne künstliche Sonne vorbeugen; Pressemitteilung vom 14.2.2013 <http://www.bfs.de/de/bfs/presse/pr13/pm01.html/printversion>