



## SONNEN NEWS – 27. AUGUST 2015

### Vitamin D-Mangel trotz Jahrhundert-Sommer?

*Trotz oder gerade aufgrund eines ungewöhnlich heißen Sommers leiden dieser Tage viele Mitmenschen an einer Sommergrippe bzw. einem grippalen Infekt, für dessen Entstehung Viren verantwortlich sind, die unser schwaches Immunsystem überlistet haben.*

*Aber warum bekommen wir ausgerechnet im Sommer, wenn unser Immunsystem am stärksten und effizientesten arbeiten sollte, einen Infekt? Ist Winterzeit nicht Erkältungszeit?*



JEIN! Denn auch im Sommer ist unser Immunsystem angreifbar. Und dies kommt nicht nur von der dauerwarmen Luft, in der sich Viren gerne fortpflanzen oder von der Klimaanlage im Büro oder den vielen kalten Getränken. Diese Liste könnte beliebig verlängert werden.

Grund Nr. 1 für ein schlechtes Immunsystem im Sommer ist die gute alte Sonnencreme, welche in den Medien bei diesem Wetter heiliggesprochen wird.

Durch die Nutzung einer Sonnencreme geht allerdings ein für das Immunsystem immens wichtiger Faktor verloren, nämlich die Bildung von körpereigenem Vitamin D. Bereits ein LSF 10 führt zu einer völligen Blockade des Prohormons in unserer Haut, welches für ein ausgeglichenes Immunsystem essentiell ist.

Faszinierend, dass wir es ausgerechnet in einem Jahrhundert-Sommer schaffen, unter einem Vitamin/Hormon-Mangel zu leiden, der durch Sonne ausgeglichen werden kann, oder?

Aber die liebe Medienwelt nimmt dies ja wie immer zum Anlass, vor der bösen Sonne zu warnen und die Nutzung der Sonnencreme zu propagieren. Schade eigentlich, denn bereits 10-15 Minuten (je nach Hauttypen) in der Sonne, wohlgeerntet ohne Sonnencreme, deckt unseren Vitamin D-Haushalt für fast eine Woche. Eingecremt werden darf und soll sich nach dem kurzen Sonnenbad natürlich gründlich und auch der Aufenthalt im Schatten ist bei so viel Sonne durchaus sinnvoll.

Ein Solarium macht übrigens das Gleiche, nur dosierter! Hier nutzt man ja ohnehin keine Sonnencreme und geht seinem Hauttyp entsprechend für eine kurze Zeit Sonne und damit auch Vitamin D tanken, ohne dass man sich um einen Sonnenbrand Sorgen machen muss. Zumindest sollte dies in einem Sonnenstudio mit Fachpersonal der Fall sein!  
Genießen Sie die letzten Tage des Sommers, hoffentlich gesund!

Quelle:  
Frankfurter Neue Presse  
<http://www.fnp.de/kolumnen/sprechstunde/Grippe-im-Sommer;art36884,1550089>