

BEAUTY FORUM MAILBOX



Sonnenlicht ist lebensnotwendig

Leserbrief von Heinz Wolf, Vizepräsident PHOTOMED Solarienverband Schweiz, zur Kolumne „Geh mir aus der Sonne“ in Ausgabe 07+08/2013

Nicht nur Pflanzen, sondern auch fast alle Lebewesen sind auf Sonnenlicht angewiesen. Bei Menschen steht vor allem die Vitamin-D-Produktion im Vordergrund: Mit Hilfe

von UV-Licht kann der menschliche Körper Vitamin D als einziges Vitamin selber produzieren. Ein zu tiefer Vitamin-D-Spiegel ist gefährlich: Er erhöht das Risiko für Knochenschwund, Knochenbrüche, Infektionen oder Herz-Kreislauf-Probleme. Während im Sommer die Sonneneinstrahlung vielerorts genügend ist, können Solarien im Winter den Mangel effizient ausgleichen.

Immer mehr Personen arbeiten zudem in Büros und im Dienstleistungsbereich, während etwa im landwirtschaftlichen Bereich immer weniger Leute beschäftigt sind. Umso wichtiger ist es, dass die Versorgung mit UV-Licht trotzdem sichergestellt ist. In Zeiten, wo die Sonne nicht täglich scheint oder wir nicht an die Sonne gehen können, sinkt der Vitamin-D-Spiegel von uns allen. Besteht die Unterversorgung mit UV-Licht zu lange, kann die Gesundheit darunter leiden mit Symptomen wie ein geschwächtes Immunsystem, Diabetes oder Schlaflosigkeit. Beheben lassen sich diese Mängel mit sporadischen Besuchen in einem Solarium. Auch Mediziner sind sich dessen bewusst. So wies Ulrich Brunner, der Teamarzt der Kloten Flyers darauf hin, dass er bisweilen Kaderspielern den wöchentlichen Besuch im Solarium empfehle: Während der Vitamin-D-Spiegel zu Beginn der Saison in aller Regel noch intakt sei, wiesen gewisse Spieler im Februar jeweils erschreckend tiefe Werte auf. Zu einem ähnlichen Befund gelangte das schwedische Karolinka-Institut, welches herausfand, dass Frauen, welche sich regelmässig sonnen, ein um 44 Prozent geringeres Brustkrebsrisiko haben. Diese Erkenntnis entspricht den bereits bekannten Wirkungen eines verantwortungsbewussten Umgangs mit UV-Licht an der Sonne und im Solarium.

Wichtig zu wissen: Moderne Solarien haben im Vergleich zur Natursonne einen höheren UVA-Anteil im Strahlenspektrum. Der UVB-Anteil von ca.1% ist jedoch ausreichend für eine effiziente Vitamin-D-Produktion.