

Pillen oder ab ins Solarium?

Publiziert: 17.10.2014 Von Werner Vontobel

Von Oktober bis März ist die Sonne in unseren Breitengraden zu schwach. Was tun? Solarium oder Supplemente?



Sonnensatz In trüben Jahreszeiten wird
(Getty Images)

Immer informiert - Abonnieren Sie den Blick Newsletter!

E-Mail-Adresse...

Los gehts!

[X]

Schön, dass wir Ihnen unsere BLICK News des Tages senden dürfen.
Möchten Sie zusätzlich den BLICK Sport Newsletter erhalten?

Ja, gerne

Nein, bitte nur die News des Tages

[X]

Bitte geben Sie eine gültige E-Mail-Adresse ein.

Zunächst ein paar Fakten: Vitamin D ist wichtig. Die meisten Krankheiten, von der Erkältung über Osteoporose, Herzkrankheiten bis hin zu Krebs gehen mit einem Mangel an Vitamin D einher. Dieses wird durch Einstrahlung der Sonne auf die Haut gebildet – doch von Oktober bis März ist die Sonne in unseren Breitengraden zu schwach. Dabei ist schon im Sommer etwa die Hälfte der Bevölkerung mit Vitamin D unterversorgt – und zwar auch dann, wenn man 30 Nanogramm pro Milliliter Blut als ausreichend erachtet. Einige Forscher vermuten, dass das Optimum über 50 liegt. Kurz: Es besteht Handlungsbedarf.

Zwei Möglichkeiten stehen zur Auswahl: Vitaminpillen oder Solarien. Was ist besser und welche Dosierung ist optimal? Der Sonnenbank-Hersteller Ergoline hat uns dazu zwei Studien geschickt. Studie 1: Dreimal 6 bis 12 Minuten Solarium wöchentlich erhöhte den Vitamin-D-Spiegel bei 35 Holländern im Alter von 18 bis 33 Jahren in drei Monaten von 24 auf 44. Täglich eine Pille mit 1000 i.E. Vitamin D3 brachte eine Steigerung von 23 auf 37. In der Kontrollgruppe sank der Wert von 25 auf 22.

Studie 2: Nach vier Wochen mit je zwei Bestrahlungen bei 18- bis 68-Jährigen stieg der Spiegel von 14 auf 27 und blieb dann bei einmal Sonnenbank pro Woche stabil.

Ergoline verwies zudem auf eine Studie des Dermatologen Professor Günther Hofbauer von der Universität Zürich. Seine Studie sei noch nicht abgelaufen, meinte dieser, eine Zwischenanalyse zeige jedoch keinen Anstieg des Vitamin-D-Spiegels.

Pillen mit mehr Wirkung

«Die Fähigkeit, Vitamin D über die Haut zu synthetisieren, nimmt mit dem Alter drastisch ab», sagt Hofbauer. Tests mit Jungen liessen sich deshalb nicht direkt auf eine Normalbevölkerung übertragen. Für Hofbauer sind Pillen (er empfiehlt 1000 i.E. täglich) klar die bessere Lösung. Mehr Wirkung, weniger Nebenwirkungen. Entgegen den Behauptungen der Solarienhersteller erhöhte UV-Licht das Risiko, an weissem und schwarzem Hautkrebs zu erkranken, auch wenn Sonnenbrände vermieden werden.

Tatsächlich zeigt eine über acht Jahre laufende Studie mit über 100 000 Norwegerinnen, dass Solarienbesucher ein um 55 Prozent höheres Risiko haben, an Hautkrebs zu erkranken. Auch hier gibts Gegenargumente. Erstens: Die 55 Prozent klingen zwar eindrücklich, bedeuten aber bloss, dass das Risiko von 0,2 auf 0,3 Prozent steigt. Zweitens: Die Solarienbesucher wiesen im Schnitt einen um zehn Milligramm höheren Vitamin-D-Spiegel auf. Unter dem Strich könnte man folgende Rechnung machen: Solarien verursachen in Norwegen jährlich 200 bis 300 Todesfälle durch Hautkrebs, vermindern aber per Saldo 3000 bis 4000 Todesfälle durch andere Krebsarten.

Zu einem ähnlichen Schluss kommt auch eine Zusammenfassung aller

einschlägigen Studien zwischen 1981 und 2011: «Insgesamt überwiegen die gesundheitlichen Vorteile von sorgfältig dosierten Sonnen- und Solarienbädern die damit verbundenen Hautkrebs-Risiken.»

Ein erster Eindruck: Selbst junge Leute haben viel zu wenig Vitamin D im Blut. Abhilfe ist dringend nötig. Diese ist mit Pillen allerdings billiger und risikoloser zu erreichen als mit dem Solarium.

Infrarot fördert Hautreparatur

Doch da ist noch etwas. Das Licht der Sonne und der Solarien produziert nicht nur Vitamin D. Darauf weist auch Hofbauer hin: Infrarotes Licht etwa fördere die Reparaturvorgänge in der Haut, weisses Licht sei nachweislich gut gegen Winterdepressionen, und ultraviolettes Licht (sowohl UVA als auch UVB) rege die Ausschüttung von Endorphinen an und löse damit ein Glücksgefühl aus. Viele Leute schätzen auch die bräunende Wirkung der UVA-Strahlen. All das können Pillen nicht.

Deshalb kann es sich auch im Winter lohnen, sich an die Sonne oder ins Solarium zu legen. Auch wenn dazu noch keine Studien vorliegen.

Nächste Woche: Sitzen bleiben ist ungesund.

Links zum Thema

- [Weniger Krebs dank Solarium? \(1\)](#)
- [Weniger Krebs dank Solarium? \(2\)](#)
- [Weniger Krebs dank Solarium? \(3\)](#)
- [Weniger Krebs dank Solarium? \(4\)](#)
- [Weniger Krebs dank Solarium? \(5\)](#)
- [Wieviel Vitamin D bringt das Solarium? \(1\)](#)
- [Wieviel Vitamin D bringt das Solarium? \(2\)](#)
- [Wieviel Vitamin D bringt das Solarium? \(3\)](#)

Beliebteste Kommentare

Hanspeter Niederer

Peinliche Unkenntnis zum Thema. Nur UVB-Licht regt die Produktion von Vitamin D in der Haut an. Solarien-Strahlung besteht aber zu über 97 Prozent aus UVA-Strahlung!

17.10.2014 · 94 14

Remo Meister

Verlasse mich eigentlich ungern auf Studien. Wer weiss, welcher Lobbyist dahinter steckt. Aber es stimmt mich bedenklich: Nicht wissen, aber ins Solarium legen kann sich im Winter lohnen. Für den Solariumbetreiber?. LOL. Im Winter vermehrt an die frische Luft und ein kleiner Spatziergang und Vitalität und Gesundheit wirds danken.

17.10.2014 · 82 16

Alle Kommentare (4)

Bruno Köppel, St.Gallen

Unbestritten dürfte sein, dass man wegen Vitaminpillen keinen Sonnenbrand bekommt

17.10.2014 · 57 5

Hanspeter Niederer

Peinliche Unkenntnis zum Thema. Nur UVB-Licht regt die Produktion von Vitamin D in der Haut an. Solarien-Strahlung besteht aber zu über 97 Prozent aus UVA-Strahlung!

17.10.2014 · 94 14

Remo Meister

Verlasse mich eigentlich ungern auf Studien. Wer weiss, welcher Lobbyist dahinter steckt. Aber es stimmt mich bedenklich: Nicht wissen, aber ins Solarium legen kann sich im Winter lohnen. Für den Solariumbetreiber?. LOL. Im Winter vermehrt an die frische Luft und ein kleiner Spatziergang und Vitalität und Gesundheit wirds danken.

17.10.2014 · 82 16

Daniel Gerber, Zürich

Versteh ich nicht. Die Sonneneinstrahlung ist viel zu tief um Vitamin D zu bilden, darum geht es doch..

18.10.2014 · als Kommentar auf Remo Meister · 20 10

Karen Mind

Und wo ist die Studie, wie schädlich synthetische Vitamine sind? Gesunder Lebenswandel, viel Bewegung an frischer Luft und eine ausgewogene Ernährung wäre das natürlichste..

17.10.2014 · 73 15

Bruno Köppel, St.Gallen

Genau so darf man Studien nicht machen. Sie schreiben das Resultat schon vor, bevor die Studie gemacht ist. Ausserdem sind synthetische Vitamine mit jenen, die man durch die normale Ernährung zu sich nimmt, identisch.

18.10.2014 · als Kommentar auf Karen Mind · 12 18