

Tatsache ist, das Solarium schafft, was Nahrungsergänzung nicht schafft.

Studie: Alina Carmen Porojnicua et al., Sun beds and cod liver oil as vitamin D sources, Journal of Photochemistry and Photobiology B: Biology, doi:10.1016/j.jphotobiol.2008.02.007

Kann in einer Vitamin-D Mangel-Situation das Solarium mit ihren UV-Strahlen helfen oder lässt sich der Mangel ebenso gut oder besser durch die Ernährung oder Nahrungsergänzungen beheben?

Dieser Frage ist eine Forschergruppe an der medizinischen Fakultät der Universität Oslo nachgegangen. Die Ergebnisse münden in ein Plädoyer für das Solarium:

Die Teilnehmer an dem Experiment, Norweger zwischen 20 und 35 Jahren, mit dem sensiblen Hauttyp I oder II, erhielten zweimal pro Woche eine Bestrahlung auf einer handelsüblichen Sonnenbank unterhalb der Erythem-Grenze (MED – die Bestrahlungsdosis, bei der die Haut eine erste Rötung zeigt) für die Dauer von vier Wochen.

Es zeigte sich, dass ohne Hautschäden der Vitamin D-Spiegel (25 OH D3) in dieser Zeit um durchschnittlich 40 Prozent gesteigert werden konnte. Die Probanden entwickelten eine milde Bräunung ihrer Haut.

Im Anschluss an die Besonnung im Solarium wurde einer Gruppe regelmäßig Lebertran – das effektivste Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D – verabreicht. Eine andere Gruppe erhielt keine zusätzliche Vitamin D-haltige Nahrung.

Acht Wochen nach dem letzten Besuch im Solarium war der Vitamin D-Pegel bei allen Probanden wieder auf den ursprünglich gemessenen Stand zurück gegangen – auch in der „Lebertran-Gruppe“!