

# Solarien und Vitamin-D

Studie: E.Thieden et al., Sunbed Radiation Provokes Cutaneous Vitamin D Synthesis in Humans. A Randomized Controlled Trial, Photochemistry and Photobiology, Nov-Dez. 2008 ; 84(6):1487-92

Tatsache ist, alle Sonnenbänke erhöhen den Vitamin D-Spiegel

Auch die Nutzung von Solarien mit einem geringeren UV-B-Anteil am Strahlenspektrum erhöht den Vitamin D-Spiegel.

Den Nachweis liefert jetzt eine Studie an der Universität von Kopenhagen, bei der neben modernen Solarien mit sonnen-ähnlichen Strahlenspektren auch Bänke mit einem deutlich überproportionalen UVA-Anteil eingesetzt wurden.

Dass sich diese einfache Lösung eines derart verbreiteten Gesundheitsproblems bisher nicht durchsetzen können, liegt auch an den ebenso unermüdlich wiederholten wie falschen Argumenten von einigen Dermatologen: Da das Solarium kaum oder kein UV-B (notwendig für die Vitamin D-Synthese) sondern fast ausschliesslich UV-A ausstrahlt, so wird behauptet, könne es im Solarium nicht zu einer ausreichenden Vitamin D-Produktion kommen.

Das ist, wie sich nun erweist, ein doppelter Trugschluss:

1.Ähneln moderne Solarien der Sonne im Anteil der abgegebenen UVB-Strahlen, haben also in etwa die gleiche Wirkung und

2. beweist die neue Studie, dass auch Solarien mit höherem UV-A-Anteil die Vitamin D-Produktion in der Haut in Gang bringen.

„Unsere Studienergebnisse zeigen, dass Sonnenbänke mit einer Strahlung von nur 0,5% bzw. 1,4% UVB den Vitamin D-Spiegel (Serum 25 OH D) im Blut erhöhen.“ So der Leiter der Forschergruppe am Bispebjerg Hospital der Universität Kopenhagen.

Zwei repräsentativ ausgewählte Gruppen gesunder europäischer Frauen wurden zunächst in Abständen von zwei-vier Tagen vier Mal für zunächst jeweils sechs Minuten später weitere vier Mal für 12 Minuten auf eine Sonnenbank mit niedrigem UVB-Anteil (Gruppe 1: 0,5% UVB, Gruppe 2: 1,4% UVB) geschickt.

Eine vergleichbare Kontrollgruppe erhielt keine Besonnung im Solarium.

Ergebnis: Während sich bei der „unbesonnenen“ Kontrollgruppe innerhalb von 9 bzw. 18 Tagen keinerlei Veränderung im Vitamin D-Spiegel zeigte, hatte sich in der Gruppe 1 innerhalb von 9 Tagen der Spiegel um 12, bei der Gruppe 2 um 27 nmol/mL gesteigert.

