

UV-Licht oder Nahrungsergänzungen?

Im Folgenden möchten wir Ihnen einige Denkanstöße hinsichtlich der Nutzung von UV-Licht in Solarien und der Natursonne oder aber der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bieten. Wir möchten uns fragen, ob Nahrungsergänzungen mit Vitamin D wirklich eine nützliche Alternative zum UV-Licht sein können.

Draußen herrschte die vergangenen Wochen Schmuddelwetter. Uns fehlt die Sonne. Denn: Sonnenlicht wohl dosiert ist der Schlüssel zu einem ausgeglichenen Lebensstil! Das hat die Evolution mehrfach gezeigt. Und dennoch gibt es hierzu unterschiedliche Meinungen. Sobald der Winter sich endlich zum Frühling gewandelt hat, starten die kontroversen Diskussionen, welche in den Medien beginnen und sich noch im Wohnzimmer fortsetzen:

Wieviel UV-Licht ist gesund? Sollte ich komplett auf Sonne und Solarium verzichten und der Empfehlung nachkommen, immer mit Sunblocker außer Haus zu gehen und stattdessen lieber auf Nahrungsergänzungen mit Vitamin D umstellen?

Natürlich hat diese Diskussion viel mit dem Sonnenvitamin D zu tun, welches die Haut mit Hilfe von Sonnenlicht herstellt. Sonnenschutzmittel oder Sonnencreme blockieren die Vitamin D-Produktion unseres Körpers gänzlich.

Und auch die Nahrungsergänzungen geraten immer wieder dahingehend in Verruf, dass unser Körper sie nicht entsprechend verwerten kann. Dies gilt auch für Vitamin D. ⁽¹⁾ Weltweit sind Nahrungsergänzungen dennoch eine Möglichkeit, mit der die Industrie Milliarden verdient. Verständlich, denn ein niedriger Vitamin-D-Spiegel wirft ernsthafte Probleme auf. Viele unserer biologischen Prozesse hängen davon ab - nicht nur die Kalziumabsorption und die damit verbundene Knochengesundheit, sondern auch der Schutz vor Diabetes, Schlaganfall, Depression, kognitiven Störungen, Krebs, Osteoporose, Herzinfarkt, Autoimmunerkrankungen und vielem mehr. Die Angst an genau diesen Krankheiten zu erliegen, nutzt die Industrie, um ihre Nahrungsergänzungen zu verkaufen. Und dass, obwohl es Vitamin D durch das UV-Licht quasi gratis gibt.

Trotzdem wird die Forderung immer lauter:

Cremen Sie sich mit Sonnencreme ein und machen Sie den Vitamin-D-Verlust durch Ergänzungen wieder wett.

Auf der anderen Seite gerieten Sonnencremes erst kürzlich in Verruf. Nach Jahren auf dem Markt stellt sich heraus, dass der einst geschätzte Grundbestandteil von Sonnenschutzmitteln, Oxybenzon Hormone stört und im Blut und in der Muttermilch der BenutzerInnen zu finden ist. Mit zunehmenden Beweisen, dass es auch die DNA von Korallenriffen verändert hat und sie getötet hat, wurde Oxybenzon auf Hawaii und im Inselstaat Palau verboten.⁽²⁾ Die Industrie bemüht sich, die Inhaltsstoffe zu verändern, damit Anwender sich künftig keine Sorgen machen müssen.

Fassen wir nochmal kurz zusammen: Die Angst vor der Sonne führt zu der Empfehlung, sich mit Sonnencreme einzuschmieren und die dadurch blockierte Vitamin D-Synthese soll durch die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels aufgewogen werden. Schön und gut. Wenn man aber feststellt, dass die Sonnencreme für den Körper und die Natur "nicht gut" ist und Nahrungsergänzungen den Bedarf nicht ausreichend decken, macht es dann Sinn, weiterhin so zu verfahren?

Es ist zwar klar, dass Sonnenbrände besonders in der Kindheit und Jugend schädlich sind, aber wie sieht es mit der wohl dosierten Besonnung im Allgemeinen aus? Sonneneinstrahlung setzt in unserem Körper Komponenten frei, die wir brauchen, wie Endorphine und Serotonin. Der bekannte Dermatologe Richard Weller⁽³⁾ von der University of Edinburgh Medical School untersuchte im Jahre 2010 freiwillige Probanden, die sich für 30 Minuten ohne Sonnenschutz dem Sonnenlicht aussetzten. Im Ergebnis erhöhten sich die Stickoxidwerte der Probanden, was wiederum ihren Blutdruck senkte.

Bluthochdruck ist weltweit eine der Hauptursachen für Krankheiten und hängt mit Herzkrankheiten, Schlaganfall, Nierenversagen usw. zusammen.

In den USA sterben von 100.000 Menschen drei an Hautkrebs. Aber 300 von 100.000 sterben an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dr. Weller berichtet, dass die meisten Hautkrebserkrankungen fast nie tödlich sind mit Ausnahme des Melanoms, das etwa 1 bis 3 Prozent der neuen Hautkrebserkrankungen ausmacht.

Und dann ist da noch die Arbeit von Pelle Lindqvist, einem leitenden wissenschaftlichen Mitarbeiter des schwedischen Nobelpreisträgers vom Karolinska Institute. Er verfolgte die Sonnengewohnheiten von 30.000 Frauen in Schweden über 20 Jahre hinweg und kam zu einigen überzeugenden Ergebnissen. Nicht zuletzt starben "Sonnenvermeider" doppelt so häufig an Krankheiten wie Sonnenbefürworter. Seine Arbeit war Gegenstand eines in einem Peer-Review durchgeführten, sorgfältig untersuchten Artikels, der 2016 im Journal of Internal Medicine veröffentlicht wurde und in unmissverständlichen Worten lautete: „Die Vermeidung von Sonneneinstrahlung ist ein Risikofaktor von ähnlicher Größenordnung wie das Rauchen in Bezug auf die Lebenserwartung.“⁽⁴⁾

(1) <https://well.blogs.nytimes.com/2013/12/11/limits-of-vitamin-d-supplements/>

(2) <http://www.taz.de/15244617/>

(3) [https://www.research.ed.ac.uk/portal/en/persons/richard-weller\(b59ff560-1756-497d-81d8-ab17082a4f5b\).html](https://www.research.ed.ac.uk/portal/en/persons/richard-weller(b59ff560-1756-497d-81d8-ab17082a4f5b).html)

(4) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26992108>