

## Sonnenmangel im Winter: Solarien erhöhen Vitamin D-Spiegel nachweislich

*Auch wenn sich in den vergangenen Tagen immer häufiger die Sonne zeigt und wir fast schon Frühlingsgefühle bekommen, so kann die Wintersonne in unseren Breitengraden nichts für unseren Vitamin D-Haushalt tun. Solarien hingegen, deren Röhren eine UVB-Komponente enthalten und damit der Sommersonne sehr ähnlich sind, können laut einer neuen kanadischen Studie, eine wirksame und alternative Quelle für Vitamin D in den Wintermonaten darstellen.*

Die kanadische Studie berichtet, dass Menschen, die im Winter Sonnenstudios besuchen und dort Solarien nutzen, welche UVB abgeben, einen physiologischen Vitamin D-Blutspiegel von > 100 nmol/L erreichten.

Studienteilnehmer, die typische Solarien verwendeten, welche UVB-Strahlen im Bereich des Sommersonnenraums emittierten, erhöhten ihren Vitamin-D-Blutspiegel um durchschnittlich 42 nmol/L. Diese Erhöhung des Vitamin D-Spiegels wurde mit Standard-Besonnungsplänen auf modernen Sonnenliegen in Sonnenstudios erreicht.

*"Sonnenliegen erlauben eine kontrollierte Exposition von fast 100 % der Haut, was ihre Wirksamkeit bei der Vitamin-D-Produktion verbessert", sagte Dr. Samantha Kimball, leitende Autorin und Forschungsdirektorin der Pure North S'Energy Foundation in Calgary, Alberta (Kanada).*

Für die Studie verwendeten die Forscher ausschließlich Sonnenliegen in professionellen Sonnenstudios in Kanada. Schon frühere Studien zeigten, dass Sonnenbänke die Vitamin-D-Produktion in der Haut anregen. Für diese Studien verwendeten die Wissenschaftler die gleiche Art von Solarien, allerdings wurden diese Studien in Laboren gemacht.

Entgegen der weitverbreiteten Meinung, dass Sonnenliegen nur UVA-Strahlung abgeben, strahlen im Speziellen die modernen Solarien ein dem Sonnenlicht ähnliches Spektrum ab, das UVA- und UVB-Strahlung enthält.

Gerade jetzt im Winter, wenn die Tage kurz sind, wird die Sonne selten zu Gesicht bekommen und die Bildung von Vitamin D in unserer Haut nicht möglich ist, weil die Sonne zu schwach ist, stellt das Solarium also eine prima Alternative zur Vitamin D-Synthese da.

Von einem ausgeglichenen Vitamin D-Spiegel profitiert nicht nur unser Immunsystem, auch das Risiko für Herzkreislauferkrankungen und verschiedene Krebsarten lässt sich durch Vitamin D senken.

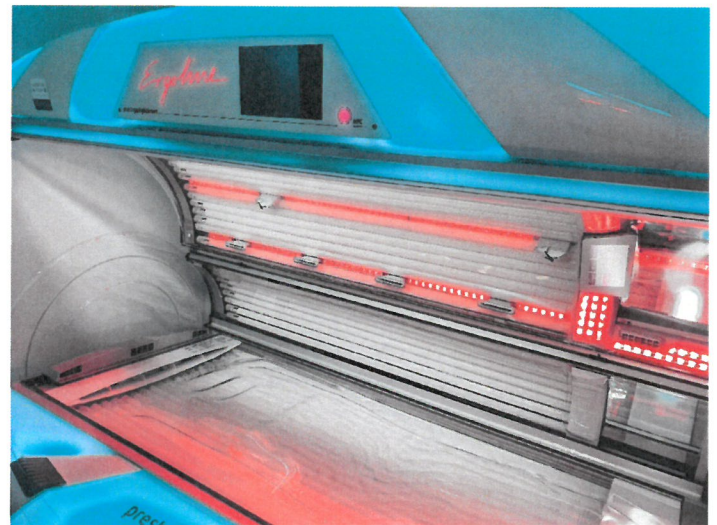


Foto: Janine Birnbaum

Auch Müdigkeit und Antriebslosigkeit ist im Winter auf den Sonnenmangel zurückzuführen. Geht man dem nicht nach, kann sich daraus eine ernstzunehmende Winterdepression entwickeln. Die Nutzung eines Solariums kann sich hier positiv auswirken und das durch die Sonne fehlende UV-Licht kompensieren.

Probieren Sie es aus, wie wohltuend sich ein Solarienbesuch auf ihr Wohlbefinden und die Stimmung auswirken kann.

**Quelle:**

<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19381980.2017.1375635>