

Neue Sonnenschutzempfehlungen zum Welt-Vitamin-D-Tag

Zukünftig sollen Sonnenschutzempfehlungen nicht mehr pauschal formuliert werden, sondern auch den weltweit verbreiteten Vitamin-D-Mangel berücksichtigen.¹ Am 2. November feiern wir bereits zum 15. Mal den Welt-Vitamin-D-Tag.

„Es ist großartig zu sehen, dass sich die verantwortungsbewussten Sonnenschutzbotschaften durchsetzen, die die Vorteile des nicht Sonnenbrand verursachenden Sonnens und auch die Risiken von übertriebener Sonnenvermeidung anerkennen“, so Perry Holman, Geschäftsführer der Vitamin D Society.

Auch in einem Webinar der Weltgesundheitsorganisation² kam man zu folgendem Ergebnis: „Die Welt begreift langsam, dass es **wichtig ist, Sonne in nicht (Haut-)verbrennenden Dosen zu tanken** - vor allem in Klimazonen (...), **wo das Sonnenlicht zwischen Oktober und April nicht stark genug ist, um Vitamin D im Freien zu bilden**. Die Botschaft kehrt in die Mitte zurück.“

Auch bei uns in Deutschland ist das natürliche Sonnenlicht in den Monaten ab Herbst nicht intensiv genug, um sich selbst ausreichend mit Vitamin D über die Haut zu versorgen.

Was können Sie selbst tun, um einem Vitamin-D-Mangel vorzubeugen?¹

- Erwachsene benötigen eine tägliche Vitamin-D-Zufuhr von 100 Mikrogramm (4.000 IE/Tag) aus allen Quellen. Ihren eigenen Vitamin-D-Status können Sie nur sicher über einen Bluttest in Erfahrung bringen.
- Dunkler Hauttyp: Gehen Sie in das natürliche Sonnenlicht, wenn der UV-Index über 3 liegt

und Ihr Schatten kürzer ist als Ihr Körper (den UV-Index sehen Sie in gängigen Wetter-Apps). Heller Hauttyp: Gehen Sie in das natürliche Sonnenlicht, wenn der UV-Index unter 3 liegt. Holen Sie Rat in Ihrem Sonnenstudio ein, wie viel Sonnenlicht für Ihren Hauttyp angemessen ist. Achten Sie darauf, dass Sie sich keinen Sonnenbrand holen!

- Ziehen Sie eine künstliche UVB-Bestrahlung in Betracht, wenn das natürliche Sonnenlicht nur schwach oder gar nicht vorhanden ist und Ihr Hauttyp eine UV-Bestrahlung ohne Verbrennungen vertragen kann.
- Erhöhen Sie Ihren Verzehr von fettem Fisch wie Lachs.
- Nehmen Sie ein Vitamin-D3-Präparat ein, um den Bedarf auszugleichen, wenn keine Sonneneinstrahlung möglich oder sinnvoll ist. Die UVB-Strahlung des Sonnenlichts oder einer Sonnenlampe sorgt für die natürliche Bildung von Vitamin D in Ihrer Haut.



Feiern Sie mit uns den Welt-Vitamin-D-Tag und genießen Sie Ihren Sonnen-Boost in der dunklen Jahreszeit!

¹ Vitamin D Society (2023) It's time for a New Look at Sun Benefits. World Vitamin D Day – November 2nd. <https://worldvitamininday.net/news-detail.php?id=12> (30.10.2023)

² Weltgesundheitsorganisation (2022). Webinar: Striking a balance: harm and benefits of sun exposure.

<https://www.who.int/news-room/events/detail/2022/02/17/default-calendar/webinar-striking-a-balance-harms-and-benefits-of-sun-exposure> (30.10.23)

Bildquelle: Pixabay. MariSmithPix <https://pixabay.com/users/marismithpix-2308616/> (30.10.23)