

## Gibt es die optimale Dosis Sonnenlicht?

**Trifft Sonnenlicht auf unsere Haut, absorbiert sie die UV-Strahlung und wandelt diese in Vitamin D um. Das Sonnenvitamin sorgt nicht nur für gesunde Knochen, sondern ist in nahezu allen Zellen durch Vitamin-D-Rezeptoren an der Gesundheit des Immunsystems, der Muskel- und Gehirnzellen beteiligt.**

Gesundheitsexperten in Australien haben im „Australian Health Survey“ festgestellt, dass durchschnittlich 23 Prozent der Bevölkerung ganzjährig einen Vitamin-D-Mangel aufweist. In den Wintermonaten wurde in den südlichen Teilen Australiens ein deutlich erhöhter Vitamin-D-Mangel in der Bevölkerung mit bis zu 49 Prozent festgestellt.<sup>1</sup>

Einer der forschenden Gesundheitsexperten, Professor Naele, stellt fest: „**Wir sollten nicht einmal einen leichten bis mäßigen Mangel (an Vitamin D) hinnehmen.**“<sup>2</sup>

Die Menge an Sonnenlicht, die eine Person benötigt, variiert je nach Hauttyp, Standort und Jahreszeit. Sonnenlicht ist wichtig für die Produktion von Vitamin D, das für die Skelettgesundheit und andere gesundheitliche Vorteile unerlässlich ist. Allerdings kann übermäßige Sonnenexposition zu Hautkrebs führen. Es ist wichtig, ein Gleichgewicht zu finden, indem die UV-Werte überwacht werden, um eine angemessene natürliche Sonnenexposition zu gewährleisten, ohne das Risiko von Hautkrebs zu erhöhen.

## Die verschiedenen Hauttypen für die optimale Sonnenexposition

- Ein hohes Sonnenbrandrisiko haben Menschen mit hellem Teint, Sommersprossen, heller Haarfarbe oder einer familiären Vorbelastung mit Hautkrebs.

- Für Menschen mit einem geringeren Risiko, einen Sonnenbrand zu entwickeln, ist es vorteilhaft, in adäquatem Maße Sonne zu tanken.
- Es gibt Menschen, die ein größeres Risiko für einen Vitamin-D-Mangel haben, da sie nicht die Sonne bekommen, die sie brauchen. Dazu gehören Menschen, die an das Haus gebunden sind, und solche, die ihre Haut aus religiösen oder kulturellen Gründen bedecken. Menschen mit dunklerer Haut haben ebenfalls ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin-D-Mangel, da Melanin um die gleiche UVB-Strahlung konkurriert, die für die Synthese von Vitamin D benötigt wird.



Nutzen Sie die Gelegenheit für eine Hauttyp-Bestimmung, um Ihre persönliche optimale Sonnenexposition unter kontrollierten Bedingungen bei uns zu bestimmen.

Wir wünschen Ihnen einen schönen, letzten Wintermonat!

<sup>1</sup> Australian Bureau of Statistics (December 2011), Australian Health Survey: Biomedical Results for Nutrients, ABS Website, accessed 31 January 2024.

<sup>2</sup> Traynor S (2024) We all need a daily dose of sunlight – but how much? ABC Health & Wellbeing. <https://www.abc.net.au/news/health/2024-01-05/what-are-the-health-benefits-of-sunlight/103154434> (31.01.2024)