

Jetzt die Ärmel aufkrepeln!

Frühlingssonne füllt...

Vitamin-D-Speicher



Seit einigen Jahren gibt es einen regelrechten Vitamin-D-Hype, denn das Vitamin wird weltweit intensiv erforscht. Doch längst nicht alle Hoffnungen haben sich erfüllt. Bewiesen jedoch ist: Wer die Sonne in Maßen genießt, bildet ausreichend Vitamin D und stärkt seine Knochen.

Manche sehen im Vitamin D ein neues Wundermittel. Es soll uns 100 Jahre alt werden lassen, vor Krebs schützen und vieles mehr. Und um das zu erreichen, müssen wir noch nicht einmal gesund essen, sondern brauchen nur faul in der Sonne zu liegen. Nichts leichter als das, sollte man meinen, denn nach einem langen, trüben Winter locken uns die ersten Sonnenstrahlen doch sowieso vor die Tür. Offensichtlich lässt sich jedoch nicht jeder locken, und außerdem gibt es da noch die Hautärzte. Die warnen seit Jahrzehnten vor zu viel Sonne, um das Hautkrebsrisiko zu senken. Manche raten sogar, die Sonne möglichst ganz zu meiden und stattdessen Vitamin D als Tablette zu schlucken. Wie so oft liegt die Wahrheit in der Mitte.

#### Das Knochen-Vitamin

Richtig ist: Vitamin D ist zwar ein Vitamin, aber nicht im klassischen Sinne. Denn laut Definition kann der Körper Vitamine nicht selber bilden, muss sie also

täglich mit der Nahrung erhalten. Das stimmt für das Vitamin D so nicht. Es wird zu 80 bis 90 Prozent in der Haut hergestellt und zwar mit Hilfe der UVB-Strahlen aus dem Sonnenlicht. Lediglich zehn bis 20 Prozent nehmen wir über Nahrung auf, vor allem in fettreichen Fischen wie Lachs, Hering und Makrele findet sich eine hoher Anteil.

Richtig ist außerdem: Vitamin D ist nicht nur sehr wichtig für stabile Knochen in allen Lebensphasen, sondern hat darüber hinaus noch viele weitere Wirkungen. Seit einigen Jahren werden diese intensiv erforscht. Eine Arbeitsgruppe der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), zu der auch Dr. Jakob Linseisen vom Institut für Epidemiologie am Helmholtz Zentrum München gehört, hat die derzeitige wissenschaftliche Datenlage unter die Lupe genommen. Dabei kam heraus: Eine gute Vitamin-D-Versorgung kann bei älteren Menschen das Risiko für Stürze, Knochenbrüche, Kraftverlust, Mobilität und vorzeitigen Tod senken. Nicht belegt ist jedoch bisher, dass Vitamin D vor Krebs, Herz-Kreislaufkrankungen oder Diabetes mellitus Typ 2 schützt. Weitere Studien, die zum Teil schon laufen, werden neue Erkenntnisse bringen.

Richtig ist drittens: Nicht alle Menschen in Deutschland sind optimal mit Vitamin D versorgt: Cir-

## So viel Mittagssonne pro Tag füllt die Vitamin-D-Speicher

(Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

ca 60 Prozent erreichen die Empfehlungen der DGE nicht, die im letzten Jahr wegen der neuen Erkenntnisse angehoben wurden. Circa 15 bis 20 Prozent haben sogar einen richtigen Vitamin-D-Mangel. Das bedeutet jedoch nicht, dass nun ein Großteil der Deutschen Vitamin D in Pillenform schlucken muss. Vielmehr sollten sich die Menschen das Problem erst einmal bewusst machen, um dann ganz gezielt ausreichend Zeit an der Sonne zu verbringen, wenn dies möglich ist und sie es bisher nicht gemacht haben.

### Sonne in Maßen

Das Gute am Vitamin D ist, dass es der Körper über Monate speichern kann. „Wer im Sommer ausreichend Vitamin D tankt, kommt damit gut über den Winter“, bestätigt Jakob Linseisen. Zwar tut ein Spaziergang auch im Winter gut, für die Vitamin-D-Versorgung bringt er aber nichts. Die schräg stehende Sonne – vorausgesetzt sie scheint überhaupt – lässt kaum UVB-Strahlen an unsere Haut, die für die Bildung von Vitamin D nötig sind. Das ändert sich dann erst wieder im März oder April. Jetzt heißt es also raus an die Sonne.

An dieser Stelle könnte der Konflikt der Ernährungsfachleute mit den Hautärzten beginnen. Muss er aber nicht, wenn Maß gehalten wird. Dazu gibt es konkrete Empfehlungen, wie lange man zum Beispiel zwischen 12 und 15 Uhr an die Sonne gehen sollte bzw. darf, um genug Vitamin D zu bilden, aber keinen Sonnenbrand zu riskieren (siehe Tabelle). Sie wurden von der DGE zusammen mit dem Bundesinstitut für Risikobewertung und dem Max-Rubner-Institut herausgegeben und berücksichtigen die verschiedenen Hauttypen. Denn ein sehr hellhäutiger Mensch bildet in kürzerer Zeit mehr Vitamin D als ein dunkelhäutiger Mensch, bekommt dafür aber auch schneller einen Sonnenbrand.

### Regelmäßig vor die Tür

Jakob Linseisen kommt den Bedenken der Dermatologen etwas mehr entgegen: „Ich sehe diese Empfehlungen nicht ganz so eng. Meiner Meinung nach reicht es, sich bewusst zu machen, dass man regelmäßig rausgehen sollte“, sagt der Wissenschaftler. „Zwei- bis dreimal pro Woche Gesicht, Dekolleté, Hände und Arme, vielleicht auch mal die Beine unbedeckt in die Sonne halten – das sollte ausreichen.“

	Dauer der Sonnenlichtbestrahlung bei Hauttyp I/II <sup>1</sup>	Dauer der Sonnenlichtbestrahlung bei Hauttyp III <sup>2</sup>
März bis Mai	10 bis 20 Minuten	15 bis 25 Minuten
Juni bis August	5 bis 10 Minuten	10 bis 15 Minuten
September bis Oktober	10 bis 20 Minuten	15 bis 25 Minuten

<sup>1</sup> helle bis sehr helle Hautfarbe, hellrotes oder blondes Haar, blaue oder grüne Augen | <sup>2</sup> mittlere Hautfarbe, dunkle Haare, braune Augen

Raus an die Sonne bedeutet also nicht, sich im Hochsommer stundenlang ungeschützt der Mittagssonne auszusetzen. Es bedeutet, bei kurzen Spaziergängen in der Mittagspause mal die Ärmel aufzukrempeln, Radtouren nach Feierabend zu machen oder am Wochenende im Garten zu arbeiten. Dabei sollte es möglichst nie zu einem Sonnenbrand kommen. Das kann bei empfindlichen Menschen schon nach fünf Minuten passieren. Dann gilt es, sich bei längeren Aufenthalten im Freien ordentlich zu schützen – sei es durch entsprechende Kleidung, sei es durch Sonnenschutzmittel.

### Tabletten für Risikogruppen

Es gibt jedoch auch bestimmte Personengruppen, für die andere Ratschläge gelten. „Menschen, die sich bei Sonnenschein kaum im Freien aufhalten oder nur vollständig bekleidet nach draußen gehen, benötigen ein Vitamin-D-Präparat“, betont Jakob Linseisen. Das sind zum Beispiel Frauen, die sich aus religiösen Gründen verschleiern. Besonders betroffen sind ältere Menschen, die nicht mehr vor die Tür gehen können oder wollen, zum Beispiel weil sie sehr immobil geworden oder sogar pflegebedürftig sind. Außerdem lässt jenseits der 65 die Vitamin-D-Bildung in der Haut deutlich nach. Auch Menschen mit dunkler Hautfarbe bilden weniger Vitamin D als Menschen mit heller Haut. „Die haben in unseren Breiten keine Chance“, weiß Linseisen.

Wer unsicher ist, wie gut sein Körper mit Vitamin D versorgt ist, kann dies durch ein Blutbild beim Arzt feststellen lassen und dann gezielt zu Präparaten greifen. Das gilt übrigens auch für Säuglinge. Die gehören nicht in die direkte Sonne, da ihre Haut erst einmal ein eigenes Schutzsystem aufbauen muss. Stattdessen erhalten sie bis zum Ende ihres ersten Lebensjahres täglich eine Vitamin-D-Tablette und werden somit sicher vor Rachitis, also weichen und verformbaren Knochen, geschützt.