

Sehr geehrte Redakteure!

Mit starkem Interesse habe ich Ihren Artikel "Autoimmunerkrankung - Hilft Vitamin D bei Rheuma?" vom 13.12.10 gelesen. Ich muss feststellen, dass der Bericht in Teilen leider unwahr bzw. falsch ist. Alle heutigen Solarien geben UVB-Licht ab. Freunde und ich haben einige Zeit die Sonne in der Natur gemieden, um ärztlich festzustellen, ob über Solarien der Vitamin D - Spiegel angehoben werden kann. Die Ausgangswerte waren alle (auch meiner) unter 30ng/ml (Vitamin D - 25OH). Nach 7-8x Nutzung einer Sonnenbank (Zeitraum 2 Monate) mit einer UV-Stärke von 0,3W/m² (= Äquator-Mittags-Sonne) wurde bei allen Teilnehmern (nach einem erneuten Blut-Test) eine geringe oder eine starke Zunahme des Vitamin - D - Spiegels festgestellt. In meinen Fall war der Ausgangswert 23 ng/ml (Sept. 2010) und nach 7x Nutzung des Solariums (Besonnungszeiten von 8 - 15Min./1x Woche) wies der Vitamin D - Spiegel 120ng/ml (Ende Nov. 2010) auf!!!

Damit ist der u.a. 1. Teil richtig und der 2. Teil falsch.

1.Richtig:

Tageslicht im Winter reicht nicht

Einen Vitamin-D-Mangel kann man im Winter nicht durch lange Aufenthalte in der Sonne ausgleichen. Der Grund: In den Wintermonaten steht nördlich des 41.

Breitengrades die Sonne so tief am Himmel, dass von der UV-B-Strahlung kaum etwas ankommt. Trotzdem sollten häufige Aufenthalte an der frischen Luft zum Alltagsprogramm gehören. Denn die sind gut für das Immunsystem.

2.FALSCH:

Auch der Besuch des Solariums bringt nichts, da dort die UV-B-Strahlen aus dem Licht herausgefiltert werden.

Damit hat sich bei uns bestätigt, was in mehreren Studien auch nachgewiesen wurde.

Siehe www.SonnenNews.de Stichwort: Vitamin D

Falls gewünscht, sende ich Ihnen auch gerne die ärztlichen Befunde zu.

Eine Überprüfung und persönliches Ausprobieren meines Solariums biete ich gerne kostenlos an.

Sie erreichen mich unter der Mobil-Nr.: 0177-7777664

Mit freundlichen Grüßen

Robert Maschewski