

SONNENNews vom 02. Dezember 2010

Wer nicht tankt zur rechten Zeit...

In der Fabel „Die Grille und die Ameise“ (La Fontaine) lautet die Moral von der Geschichte: Wer im Sommer die Speicher nicht füllt, muss im Winter hungern. Ähnlich: Wer im Sommer nicht ausreichend sonnt, egal ob draußen oder auf der Sonnenbank, leidet im Winter unter einem bedenklichen Mangel an Sonnenschein-Vitamin D.



Wer im Sommer fidelt, muss im Winter tanzen ...

Obwohl das Sonnenschein-Vitamin D beim Sonnenbaden im Sommer „getankt“ werden kann – das Vitamin D wird im Fettgewebe eingelagert - reichen die Vorräte nur dann über den Winter hinaus, wenn der Vitamin D-Spiegel im Blut eine optimale Höhe erreicht.

Da im Herbst und Winter die UVB-Strahlen der Sonne nicht ausreichen, das Vitamin D in der Haut zu bilden und die Ernährung nur wenig beiträgt, sinkt der Serum-Spiegel im Blut schnell ab und endet vor Beginn des Frühlings in einem akuten Vitamin D-Mangel.

Nicht nur die Anfälligkeit für Grippe nimmt drastisch zu, sondern auch die typische Winter-Depression und viele chronische Erkrankungen.

Zwei aktuelle wissenschaftliche Studien weisen diesen „Winter-Schwund“ an Vitamin D in umfangreichen Messungen nach: Im September, wenn die „Speicher“ gefüllt sind, liegt der Vitamin D-Spiegel um mehr als ein Drittel höher als die Werte Ende Februar. Da aber die meisten Menschen selbst im Sommer einen Vitamin D-Mangel aufweisen, reicht der für den „Vitamin D-Winter“ bei weitem nicht aus.

Fazit: Eine für die Gesundheit optimale Vitamin D-Versorgung im Sommer wie im Winter wird nur durch regelmäßiges Sonnen im Solarium garantiert.

A.R. Webb et al., *The role of sunlight exposure in determining the vitamin D status of the U.K. white adult population*, [British Journal of Dermatology](#), November 2010 ;163(5):1050-5