

# Wundermittel Vitamin D

Publiziert: 15.11.2013 Von Werner Vontobel



Besuche im Solarium steigern den Vitamin-D-Pegel, bergen aber auch gewisse Krebsrisiken. (Thinkstock)

**Im Winter ist Vitamin D Mangelware. Das Solarium hilft. Die Schweizer Krebsliga warnt – aber mit dünnen Argumenten.**

Die Ausgangslage: Vitamin D ist wichtig. Bisher sind etwa 3000 Gene entdeckt worden, bei denen Vitamin D eine Rolle spielt. Normalerweise bilden die im Sonnenlicht enthaltenen Ultraviolett-B-Strahlen (UVB) in der Haut etwa 90 Prozent des Vitamins D. UVB-Strahlen werden aber durch Luft und Wolken weggefiltert. Sie erreichen uns nur, wenn die Sonne 50 Grad oder steiler steht. Das ist in unseren Breitengraden spätestens ab Ende September und bis Ende März nicht mehr der Fall.

## Lebertran oder Solarium

Zum Glück können wir Vitamin D auch über Lebertran oder mit Vitamin-D3-Tropfen aufnehmen. Oder wir können die Sonne durch das Solarium ersetzen. Aber: Eine wiederholt zu hohe Dosis UVB-Strahlen – von wo auch immer – kann Krebs verursachen. Die Krebsliga Schweiz warnt deshalb vor Sonnenlicht jeder Art – «zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten bleiben, nicht ins Solarium gehen». Sie hat Blick am Abend sogar nahe gelegt, vor Solarien dringend abzuraten.

Auf Nachfrage hat uns die Krebsliga drei Studien zugeschickt. In Studie eins erfahren wir, «dass es keine Studien gibt, die einen Zusammenhang von Solariumbesuch und Krebs beweisen». Studie zwei sagt, dass «die empfohlene Tagesmenge von mindestens 800 IU (International Units) Vitamin D pro Tag bei Erwachsenen über die Nahrung alleine nicht ausreichend gedeckt werden kann». Und ein Merkblatt des Bundesamts für Gesundheit sagt, dass auch UVA-Strahlen im Verdacht stehen, nicht nur die Haut zu schädigen, sondern auch Hautkrebs zu erzeugen. In Solarien aber sei der Anteil an UVA-Strahlen höher als bei der Sonne. Krebsgefahr!

Zwischenbilanz: Der Mensch braucht seit jeher UVB, um Vitamin D zu bilden. Zudem hat uns die Natur mit dem Melanin einen Schutzmechanismus vor zu viel UV-Strahlen eingebaut. Dennoch sind Überdosierungen möglich, die Hautkrebs verursachen.

## Was ist vernünftig?

Offenbar ist alles eine Frage des Masses. Eine Studie des Instituts für Krebsforschung an der Universität Oslo mit dem Titel «Sonne, Solarien, Vitamin D und Gesundheit» meint: «Insgesamt sollten wir den Nutzen von mehr Vitamin D höher einschätzen als die Krebsrisiken einer vernünftig dosierten UV-Bestrahlung.»

Bleibt die Frage, was vernünftig ist. Antwort: Beim ersten Anzeichen einer leichten Rötung sollte man in den Schatten fliehen und mindestens einen Tag abwarten, bis die Haut mehr Melanin gebunkert hat. Bei der nächsten Runde erträgt man dann schon ein wenig mehr Sonne. Ein Sonnenbrand muss vermieden werden, denn der verursacht Zellschäden, die letztlich zu Krebs führen können.

Ebenso sollte man aber auch einen Mangel an Vitamin D vermeiden. Lebertran allein reicht vermutlich nicht: In Oslo legten sich zehn 20- bis 35-jährige Norweger vier Wochen lang je zweimal pro Woche ins Solarium. Dadurch wurde ihr Vitamin-D-Spiegel um 40 Prozent erhöht. Danach wurde das Solarium abgesetzt. Fünf der zehn Probanden erhielten in der Folge vier Wochen lang täglich 200 IU Vitamin D in Form von Lebertran, die andern fünf erhielten gar nichts. Bei allen zehn Probanden sank der Vitamin-D-Spiegel nach acht Wochen wieder auf den Ausgangswert.

Dass ein vernünftiges Mass an UV-Strahlung eher gesund ist, zeigen auch diverse Studien, wonach Menschen, die sich viel draussen bewegen, weniger an Hautkrebs und an vielen anderen Krankheiten leiden.

### Links zum Thema

---

- [Die drei Studien der Krebsliga Schweiz 1](#)
- [Die drei Studien der Krebsliga Schweiz 2](#)
- [Die drei Studien der Krebsliga Schweiz 3](#)
- [Was die Sonne sonst noch kann](#)
- [Solarium gegen Lebertran](#)
- [Nutzen von Vitamin D gegen Krebs-Risiko](#)
- [Vitamin-D-Mangel und die Folgen](#)
- [Draussen arbeiten ist gesund](#)
- [Solarien erhöhen Vitamin 3 Status](#)