



Moderne Solarien weisen sonnenähnliches Strahlenspektrum auf und fördern Bildung des lebenswichtigen Vitamin D – Experten belegen Bedeutung regelmäßiger Sonnenbestrahlung

Widersprüchliche Expertenmeinungen sorgten in der Vergangenheit für Unsicherheit bei den Konsumenten: Wie viel Sonne braucht der Mensch, um gesund zu bleiben? Sind Solarien ein vernünftiger Ersatz? Fragen, auf die die Wissenschaft eindeutige Antworten kennt: Die Haut produziert durch UV-B-Strahlung das lebenswichtige Vitamin D. Weil Solarien neben UV-A- auch einen UV-B-Strahlungsanteil enthalten, stellen sie eine sichere Alternative zur natürlichen Sonne dar.

"Die Sonne ist keine tödliche Naturgewalt, sondern eine lebensnotwendige Ressource für den Menschen, mit der er jedoch korrekt umgehen muss", sagt Univ.-Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Nuklear-, Ernährungs- und Präventionsmediziner am Donnerstag in Wien. "Das gilt auch für Solarien, wenn sie ein ähnliches Verhältnis von UV-A- zu UV-B-Strahlen liefern, wie es die Sonne bei uns im Sommer zur Mittagszeit anbietet", weiß em. o. Univ.-Prof. Dr. med. Hartmut Glossmann, Pharmakologe und Vitamin-D-Experte. Dennoch herrscht in der Öffentlichkeit große Verunsicherung in Bezug auf den Umgang mit Sonne und Solarien vor. Das beginnt, so die Experten, bereits beim Grundverständnis der Haut.

Studien belegen: Vitamin D stärkt Knochen und beugt Krebserkrankungen vor

"Die Haut ist außerordentlich regenerationsfähig und produziert als endokrines Organ die Vorstufe des wichtigen Hormons Vitamin D. Diese Fähigkeit muss genutzt werden, da der Mensch sonst krank wird", so Spitz. Mittlerweile bestätigen zahlreiche Studien, dass Vitamin D nicht nur die Knochen stärkt, sondern zahlreichen Krebserkrankungen vorbeugt. Dennoch werden Sonne und Solarien immer wieder in Zusammenhang mit Hautkrebs gebracht. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen jedoch: "Für die Tumorentstehung kann kein isolierter DNA-Schaden verantwortlich sein. Vielmehr handelt es sich um eine Problematik der komplexen Steuerung des Stoffwechsels im Körper, an der auch unser Immunsystem beteiligt ist. Daher sollten wir auch bei der Entstehung von Hautkrebs nicht das Organ Haut isoliert betrachten, sondern das Geschehen im gesamten Körper miteinbeziehen. So haben z. B. nicht nur die Sonnenexposition und der Vitamin D-Spiegel im Körper, sondern auch die Ernährung Einfluss auf das Tumorgeschehen", erklärt Spitz.

Quelle: WKOE NÖ