

# Sonne tanken

Der Großteil an Vitamin D, etwa 90 Prozent, bildet sich über die Sonneneinstrahlung. Deshalb wird es auch als Sonnenvitamin bezeichnet. Wie bekommen wir im Winter genug Vitamin D? Professor Dr. Joachim Gardemann und Professor Dr. Thomas Jüstel von der Fachhochschule Münster erklären, warum Vitamin D wichtig für unseren Körper ist, was die Sonne damit zu tun hat und wie wir Vitamin-D-Mangel verhindern können.

*Herr Professor Gardemann, wofür brauchen wir Vitamin D?*

**Gardemann:** Das Vitamin D steuert biochemische Reaktionen im gesunden Körper. Es unterstützt den Aufbau der Knochen und der Muskulatur, führt zur Stärkung des Immunsystems, hat eine Schutzfunktion für die Nervenzellen des Gehirns und für das Herz-Kreislauf-System, senkt den Blutdruck und schützt auch vor Krebserkrankungen.

*Herr Professor Jüstel, wie nehmen wir Vitamin D auf?*

**Jüstel:** Zu 90 Prozent erfolgt das über die Sonne, genauer: mit Hilfe der UV-B-Strahlung, zu zehn Prozent über die Ernährung. Lebensmittel, die besonders viel Vitamin D enthalten, sind beispielsweise Seefische wie Lachs oder Makrele. Sie müssten aber schon sehr viel Fisch essen, um Ihren Vitamin-D-Haushalt aufrechtzuerhalten. Besser wäre es, viel Sonne zu tanken. Guter Schutz, abhängig von Ihrem Hauttyp, ist dabei natürlich wichtig, übertreiben sollten Sie es mit dem Eincremen aber nicht. Verwenden Sie zum Beispiel Lichtschutzfaktor 50, bilden Sie quasi überhaupt kein Vitamin D mehr, denn dann dringt die UV-B-Strahlung nicht zu den Vita-

min-D-bildenden Hautzellen durch. Lieber nehmen Sie also einen geringeren Lichtschutzfaktor, bleiben dafür aber kürzer in der Sonne – aber bitte nicht in der Mittagszeit.

*Und wie verhindere ich einen Vitamin-D-Mangel im Winter?*

**Jüstel:** Den verhindern Sie eigentlich nur, indem Sie in der kalten Jahreszeit da hinfahren, wo die Sonne kräftig scheint. Denn zwischen Oktober und März haben wir in unseren Breiten eigentlich keine Chance, Vitamin D über die Sonne aufzunehmen – das ist das Problem beim Winter hierzulande. Eine Woche Sonne pur würde schon genügen. Aber da wir ja nicht ständig Urlaub in der Karibik machen können, bleibt nur eins: von April bis September so viel wie möglich rausgehen und die Sonne genießen, denn der Körper speichert Vitamin D für eine gewisse Zeit. Etwa zwei bis drei Monate dürften das sein.

Je älter Sie werden, desto mehr sollten Sie sich in der Sonne aufhalten, denn mit zunehmendem Alter bilden die Hautzellen langsamer Vitamin D. Zu viel davon über die Sonne aufnehmen können Sie übrigens nicht, denn der Körper baut es photochemisch wieder ab. Gefährlich wird es

aber, wenn Sie Vitamin D durch Ernährung überdosieren, zum Beispiel spezielle Nahrungsergänzungsmittel in Form von Tabletten einnehmen. Das sollten Sie nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt machen. Generell leiden wir aber in den Wintermonaten eher unter einem Mangel.

**Gardemann:** Gerade Kinder in den ersten zwölf Lebensmonaten haben aufgrund des Knochenwachstums einen erhöhten Bedarf. Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (DGKJ) empfiehlt – unabhängig von der Vitamin-D-Produktion durch UV-Licht in der Haut und der Vitamin-D-Zufuhr durch Muttermilch beziehungsweise Säuglingsnahrung – bei gestillten und nichtgestillten Säuglingen die tägliche Gabe von einer Vitamin-D-Tablette (400–500 Internationale Einheiten) ab dem Ende der ersten Lebenswoche bis zum Ende des ersten Lebensjahres. Die Prophylaxe kann im zweiten Lebensjahr in den Wintermonaten fortgeführt werden.

Ob bei Erwachsenen ein Vitamin-D-Mangel vorliegt, lässt sich am besten durch einen Bluttest nachweisen. Wer unsicher ist, sollte den ruhig mal machen lassen – er zählt allerdings nicht zu den Kassenleistungen.