

Home

Politik & Gesellschaft

Medizin

Praxis & Wirtschaft


Panorama

Kong

Krankheiten Fachbereiche Specials

Sie befinden sich hier: Home » Medizin » Krankheiten » Haut-Krankheiten

Ärzte Zeitung online, 05.02.2012

 Kommentieren (0) 


Solarium alle zwei Wochen füllt die Vitamin-D-Akkus

Im Winter fehlt genug UVB-Strahlung für die Vitamin-D-Synthese. Solarien können weiterhelfen. eine Alternative zu Sonnenstrahlung sein. Es muss aber zwischen möglichem Nutzen und Schaden der UV-Bestrahlung abgewogen werden.

KOPENHAGEN (mut). Forscher um Dr. Morten Bogh aus Kopenhagen haben nun untersucht, wie oft und intensiv es der künstlichen Sonne bedarf, um ausreichend hohe Vitamin-D-Spiegel zu erreichen.

Sie schickten 60 Freiwillige zwischen Oktober und Februar entweder gar nicht, einmal pro Woche, alle zwei oder alle vier Wochen ins Solarium. Bei jedem Besuch bestrahlten sie die Teilnehmer mit einer Standard-Erythem-Dosis (SED) auf 88 Prozent der Hautoberfläche.

Die Dosis entspricht etwa einem Drittel bis der Hälfte der Dosis, die nötig ist, um ungebräunte Haut leicht zu röten. Sie wird als $100\text{J}/\text{m}^2$ bei einer Wellenlänge von 298 nm definiert (BJD 2012; 166:430-433).

Im Schnitt hatten die Teilnehmer nach dem Sommer einen Vitamin-D-Serumwert von 67 nmol/l für 25-Hydroxy vitamin-D3. Empfohlen werden über 75 nmol/l.

Mit einmal wöchentlicher Bestrahlung stieg der Wert während der vier Wintermonate um 13 nmol/l, bei einmal alle zwei Wochen blieb er in etwa konstant.

Solarium alle vier Wochen bringt nicht viel

Alle vier Wochen Bestrahlung brachten nicht viel: Der Serumwert fiel um knapp 10 nmol/l. Ganz ohne Bestrahlung fiel er um etwa 25 nmol/l und lag damit deutlich unter den Empfehlungen.

Die Forscher schließen daraus, dass eine geringe UVB-Ganzkörper-Dosis alle zwei Wochen genügt, um das Vitamin-D-Reservoir aufzufrischen.



Solarium-Sonne: Im Winter gut für den Vitamin-D-Spiegel - aber Vorsicht vor Hautschäden.

© wibaimages / fotolia.com Solarium