

# Vitamin D

## UVB für einen optimalen Vitamin-D-Spiegel



Glauben Sie, dass Vitaminmangel nur in armen Ländern vorkommt? Das Gegenteil ist der Fall. Vitamin-D-Mangel kommt in nahezu allen entwickelten Ländern vor. Die Endocrine Society, eine bedeutende internationale Organisation von Endokrinologen, [findet](#), dass jeder Mensch einen Vitamin-D-Spiegel von mindestens 75 Nanomol/L haben sollte. Laut einer niederländischen [Studie](#), die 2015 in der Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde (Niederländische Zeitschrift für Medizin) veröffentlicht wurde, bringt der durchschnittliche Niederländer es nicht auf diesen Wert.

Die Hauptquelle für Vitamin D ist Sonnenlicht. Wenn dieses Licht auf die Haut trifft, produziert sie Vitamin D. Deshalb ist am Ende des Sommers die Konzentration von Vitamin D am höchsten. Laut der oben genannten Studie hat der durchschnittliche Niederländer in den Sommermonaten, wenn der Vitamin D-Spiegel am höchsten sein sollte, einen Vitamin D-Spiegel von nur 60 Nanomol/L. Das sind immer noch 15 Punkte unter dem Grenzwert, den Fachleute als optimal ansehen.

Diese Tatsache allein ist schon Grund genug zur Sorge. Vitamin D ist entscheidend für starke Knochen und Muskeln, gesunde Blutgefäße, ein funktionierendes Immunsystem und viele weitere gesundheitliche Aspekte. Wenn der Vitamin-D-Spiegel im Sommer nicht das gewünschte Niveau erreicht, wie sieht es dann im Winter aus?

Nun, laut der Studie aus dem Jahr 2015 sinkt der Vitamin-D-Spiegel im Winter. Der durchschnittliche Niederländer hat im Winter einen Vitamin-D-Spiegel von etwa 45 Nanomol/L. Das sind also 30 Punkte unter dem optimalen Wert.

# Vitamin D

## UVB für einen optimalen Vitamin-D-Spiegel

Glücklicherweise liegt der durchschnittliche Wert immer noch über 30 Nanomol/L. Wenn der Vitamin-D-Spiegel unter diesem Wert liegt, schlagen Ärzte Alarm. Wenn der Vitamin-D-Spiegel unter 30 Nanomol/L liegt, ist die Vitamin-D-Menge im Körper so niedrig, dass sie die Gesundheit unmittelbar gefährden kann. Medizinisch gesehen ist ein Vitamin-D-Spiegel von 45 Nanomol/L sicherlich etwas, das korrigiert werden muss, aber es ist keine dringliche Situation.

Es sei darauf hingewiesen, dass wir hier von Durchschnittswerten sprechen. Wenn wir uns die Zahlen genauer ansehen, haben 30 % der Niederländer im Winter einen Vitamin-D-Spiegel, der noch unter 30 Nanomol/L liegt. Das trifft also für fast 1 von 3 Niederländern zu.

Im Sommer ist die Situation etwas weniger besorgniserregend, aber in dieser Zeit haben immer noch 12% der Niederländer einen Vitamin-D-Spiegel unter dem kritischen Grenzwert von 30 Nanomol/L.

Der beste Weg, den Vitamin-D-Spiegel zu erhöhen, ist ein Umzug in ein Land, in dem die Sonne immer scheint und das Leben das ganze Jahr über im Freien stattfindet. Für die meisten von uns ist das keine Alternative. Aus diesem Grund rät das [Voedingscentrum](#) (Pendant zur Gesellschaft für Ernährung) großen Gruppen von Niederländern zur Einnahme von zusätzlichem Vitamin D in Tablettenform. Doch nicht jedem gefällt diese Empfehlung, auch wenn die Logik dahinter unbestreitbar ist.

Eine Alternative zu Tabletten ist die UVB-Technologie: Leuchten, die eine milde und sichere Form von künstlichem Sonnenlicht abgeben, sodass die Haut auf natürliche Weise Vitamin D3 produzieren kann. Wie wirksam die UVB-Technologie sein kann, wurde in einer [Studie](#) belegt, die Forscher von Amsterdam UMC im Jahre 2014 in Photodermatology, Photoimmunology & Photomedicine veröffentlichten.

Kurz bevor das Experiment begann, war der Sommer vorüber. Die Forscher konnten dies im Blut der Probanden sehen. Sie hatten eine relativ hohe Menge an Vitamin D im Blut: 73 Nanomol/L. Das ist deutlich mehr, als der durchschnittliche Niederländer nach dem Sommer im Blut hat, aber immer noch nicht ganz der optimale Wert, den die Endocrine Society ermittelt hat.

Die Forscher teilten ihre Probanden in zwei Gruppen ein. Eine Gruppe erhielt keine Behandlung mit UVB-Licht. Dies war die Kontrollgruppe. Über einen Zeitraum von vier Monaten sank der Vitamin-D-Spiegel in dieser Gruppe um 15 Punkte auf 58 Nanomol/L. Das war zu erwarten.

Die Probanden der anderen Gruppe standen fast jeden Tag beim Duschen 7 Minuten lang vor einer Derasun Helios. Ihre Haut erhielt so jeden Tag eine geringe Menge an künstlichem Sonnenlicht, und die Forscher konnten dies auch im Blut der Probanden nachweisen. Nach vier Monaten war ihr Vitamin-D-Spiegel auf 93 Nanomol/L angestiegen. Deutlich innerhalb der optimalen Werte.