

SOLARIEN NICHT ZUR VITAMIN D-BILDUNG NUTZEN!

Bonn (sts) – Solarienbetreiber bewerben im Winter gezielt den vermeintlichen Gesundheitsnutzen künstlicher UV-Strahlen für die Vitamin D-Bildung. Experten widersprechen: Wer Solarien regelmäßig nutzt, erhöht sein Hautkrebsrisiko.

Dunkle, kalte Tage wecken die Sehnsucht nach Licht und Wärme. Solarien werden daher im Winter vermehrt genutzt. Manche Menschen haben zudem das Gefühl, damit ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. Das Gegenteil ist der Fall, denn UV-Strahlen sind der größte Risikofaktor für das Entstehen von Hautkrebs. Gleichwohl besitzt UV-Strahlung aber auch eine lebenswichtige Funktion: Der Körper bildet mit ihrer Hilfe in der Haut Vorstufen von Vitamin D und kann so selbst seinen Bedarf sicherstellen. Der menschliche Organismus benötigt Vitamin D für den Aufbau und Erhalt der Knochen. Es reguliert den Calcium- und Phosphatstoffwechsel und fördert die Mineralisierung und Härtung der Knochensubstanz.

Solarien sind zur Vitamin D-Bildung jedoch nicht geeignet. Die gesetzlich festgelegte höchste Bestrahlungsstärke der Geräte entspricht der höchsten auf der Erde messbaren UV-Strahlung – derjenigen, die mittags am Äquator herrscht. Studien zeigen: Die regelmäßige Nutzung eines Solariums bis zum Alter von 35 Jahren verdoppelt das Risiko, am besonders aggressiven „schwarzen“ Hautkrebs, dem sogenannten malignen Melanom zu erkranken. Jährlich erkranken etwa 251.000 Menschen bundesweit neu an einem Tumor der Haut, fast 30.000 davon am malignen Melanom.

20 Fachorganisationen aus den Bereichen Strahlenschutz, Gesundheit, Risikobewertung, Medizin und Ernährung, organisiert im UV-Schutzbündnis – darunter auch die Deutsche Krebshilfe – haben im Dezember 2014 eine gemeinsame Empfehlung zu Vitamin D veröffentlicht. Sie beantwortet die Frage, wie viel UV-Strahlung für die körpereigene Vitamin D-Synthese nötig und gesundheitlich unbedenklich ist. Solarien sollten danach grundsätzlich nicht genutzt werden, weder zum Zwecke der Bräunung noch zur Vitamin D-Bildung. Ein Mangel an Vitamin D kann nur von ärztlicher Seite diagnostiziert und behandelt werden. Die vollständige Empfehlung ist auf der Internetseite des Bundesamtes für Strahlenschutz erhältlich

► www.bfs.de/vitamin-d



Der kostenfreie Präventionsratgeber der Deutschen Krebshilfe bietet ausführliche Informationen zum Thema ► www.krebshilfe.de

Eine gesunde Pause



Bonn (sts) – Halbzeit bei der Sportveranstaltung, Kaffeepause in der Kantine – was essen, wenn der kleine Hunger kommt? Schnell eine Currywurst mit Pommes, Kuchen oder einen Schokoriegel? Oder vielleicht doch eher Obst und Nüsse? Die Deutsche Krebshilfe macht sich für gesunde Alternativen der Pausenverpflegung stark und bietet für Sportevents, Gesundheitstage und sonstige Gelegenheiten die Präventionstüte „Gesunde Pause“. Diese enthält Präventionsfaltblätter der Deutschen Krebshilfe und kann nach Belieben mit gesunden Zutaten bestückt werden: Obst und Gemüse roh wie beispielsweise Möhren sind reich an Vitaminen und Ballaststoffen und kalorienarm. Nüsse dagegen enthalten wertvolle Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe.

Die Präventionstüte ist kostenfrei erhältlich ► www.krebshilfe.de

