



Lust auf  
Sonne



WAS GENAU IST  
VITAMIN D?

# VITAMIN D: DAS SONNEN-VITAMIN

Vitamin D wird zu ca. 90 % durch den UVB-Anteil im Sonnenlicht gebildet und zu ca. 10 % durch Nahrung, wie z.B. fettem Fisch oder Avocados aufgenommen. Im Körper, genauer gesagt in der Leber, wird es dann in seine wirksame Form umgewandelt. Da es nicht von außen zugeführt, sondern vom Körper selbst hergestellt wird, ist es eigentlich ein Hormon und kein Vitamin. Durch geänderte Ernährung und einem Lebenswandel, bei dem man die meiste Zeit in geschlossenen Räumen verbringt, ist der „Vitamin D“-Mangel weit verbreitet. Laut Robert-Koch-Institut wird der benötigte Mindestwert von einem Großteil der Bevölkerung nicht erreicht.

Da die UVB-Intensität moderner Solarien mit der deutschen Sommersonne vergleichbar ist, können auch bei künstlicher Besonnung dieselben positiven Effekte, wie in der Natursonne, erzielt werden. Der Aufbau von Vitamin D durch ein handelsübliches Solarium wurde durch eine ärztlich begleitete Studie eines namhaften, deutschen Forschungsinstitutes nachgewiesen. Zur Behandlung von Vitamin D-Mangelerscheinungen solltest du jedoch mit deinem Arzt Rücksprache halten.