Presseinformation

Nein zur Grippe. Ja zum Solarium!

Studie belegt: Ob eine Grippe-Epidemie entsteht, kann auch vom Vitamin-D-Spiegel beeinflusst werden.

Winterzeit ist Grippezeit. Das liegt auch daran, dass sich die Viren am besten bei 50% Luftfeuchtigkeit vermehren – Rahmenbedingungen, die sie besonders in winterlich geheizten Räumen vorfinden. Ein Impfung bietet Schutz, doch noch besser hilft ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel im Blut, wie norwegische Wissenschaftler nachweisen konnten.

In ihrer Studie zeigen sie, dass mit abnehmender Sonnen-Exposition – und damit geringerer Vitamin-D-Versorgung – Infektions- und Sterberaten bei Grippe Epidemien steigen. Im Winter, wenn das Sonnenlicht zu schwach für die Vitamin-D-Synthese ist, steigen sie sogar um das 20- bis 600-fache an.

Hier kann eine maßvolle Besonnung im Solarium vorbeugend wirken. Denn Solarien regen die Vitamin-D-Produktion über die Haut ebenso an wie natürliches Sonnenlicht. Das belegen eine norwegische und eine dänische Studie.

„Vitamin D stärkt nachweislich das Immunsystem. Maßvolles Sonnenbaden regt die Produktion von Vitamin D an. Besonders in den Wintermonaten, wenn die Sonne zu tief für die natürliche Vitamin D-Synthese steht, können Besuche im Solarium sinnvoll sein, um sich gegen Grippeviren zu schützen", erläutert Ad Brand vom Sunlight Research Forum.

Das Sunlight Research Forum (SRF) ist eine gemeinnützige Organisation mit Sitz in den Niederlanden. Das SRF fördert die Verbreitung neuer medizinischer und wissenschaftlicher Informationen über die Wirkung einer mäßigen UV-Bestrahlung auf den Menschen.

Medienkontakt:
Ad Brand
Sunlight Research Forum (SRF)
Tel: +31 (0) 651 358 180
info@sunlightresearchforum.eu / www.sunlightresearchforum.eu

Quellen:
1) Asta Juzeniene, Li-Wei Ma, Mateusz Kwitniewski, Georgy A. Polev, Zoya Lagunova, Arne Dahlback, Johan Moan: **The seasonality of pandemic and non-pandemic influenzas: the roles of solar radiation and vitamin D,** International Journal of Infectious Diseases, Volume 14, Issue 12, December 2010, Pages e1099–e1105

2) Johan Moan, Zoya Lagunova, Emanuela Cicarma, Lage Aksnes, Arne Dahlback, William B. Grant and Alina Carmen Porojnicu: **Sunbeds as Vitamin D Sources**, Photochemistry and Photobiology, 2009, 85: 1474–1479

3) Elisabeth Thieden, Henrik L. Jørgensen, Niklas Rye Jørgensen, Peter A. Philipsen and Hans Christian Wulf: **Sunbed Radiation Provokes Cutaneous Vitamin D Synthesis in Humans— A Randomized Controlled Trial,** Photochemistry and Photobiology, 2008, 84: 1487–1492