MEDIZIN

Brüchige Knochen

Eine Mehrheit der Deutschen leidet unter Vitamin-D-Mangel. Nun raten sogar Hautärzte: Geht raus in die Sonne!

DOC-STOCK

Jakob Linseisen vom Helmholtz Zentrum München sitzt nach dem Mittagessen gern noch mit einer Tasse Kaffee in der Sonne. Nie käme er auf die Idee, sich vorher Sonnencreme auf die Haut zu schmieren. Und wenn er zu Besprechungen mit den Kollegen quer über den Campus laufen muss, krempelt er sich extra noch die Hemdsärmel hoch – damit auch ja genug Sonnenlicht auf seine Arme kommt.

Natürlich weiß Linseisen, dass zu viel UV-Strahlung Hautkrebs verursachen kann. Aber der Ernährungswissenschaftler macht sich auch Sorgen, das die Menschen inzwischen zu wenig Sonnenlicht abbekommen. Denn durch die UV-Strahlung wird in der Haut das Hormon Vitamin D produziert, das unter anderem für stabile Knochen sorgt.

In einer Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), für die Linseisen zusammen mit anderen Experten alle wichtigen Studien zu Vitamin D ausgewertet hat, kam er zu einem erschreckenden Ergebnis: Die Mehrheit der Deutschen leidet unter Vitamin-D-Mangel. Vor allem ältere Menschen sollten täglich 20 Mikrogramm des Vitamins zusätzlich aufnehmen, durch Tabletten – oder durch mehr Sonnenlicht.

Damit haben Linseisen und seine Kollegen unter Dermatologen eine hitzige Debatte ausgelöst: Ist es vertretbar, zu empfehlen, mehr in die Sonne zu gehen? Bislang dienten die Appelle der Hautärzte dazu, die Menschen von der krebserregenden UV-Strahlung fernzuhalten.

„Die Diskussion um den Vitamin-D-Mangel ist hochaktuell“, bestätigt Jörg Reichrath, Leitender Oberarzt an der Klinik für Dermatologie am Universitätsklinikum des Saarlandes, der ebenfalls an der DGE-Stellungnahme mitgearbeitet hat. „Da tut sich gerade sehr viel.“ Auch die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention hat sich mit dem Thema befasst und wird demnächst gemeinsam mit anderen Verbänden neue Empfehlungen veröffentlichen.

ULLSTEIN BILD

Rachitisprävention in den zwanziger Jahren*
Kampf gegen die ewige Dunkelheit

Bei älteren Menschen, so zeigen Studien, erhöht sich durch Vitamin-D-Mangel das Risiko von Knochenbrüchen. Bei Kindern besteht die Gefahr, an Rachitis zu erkranken, einer schmerzhaften Knochenverformung. Umgekehrt deutet einiges darauf hin, dass Menschen mit viel Vitamin D im Blut länger leben.

Nur etwa zehn Prozent des Vitamins wird normalerweise mit der Nahrung aufgenommen; es ist besonders in fettem Fisch enthalten. Der Rest muss in der Haut mit Hilfe des Sonnenlichts gebildet werden. Rachitis und Knochenerweichung wurden daher zu Beginn der industriellen Revolution zu einem weitverbreiteten Problem, als Smog, Kellerwohnungen und 80-Stunden-Wochen in den Fabriken für ewige Dunkelheit sorgten.

„Doch auch heute fehlt den Menschen wieder zunehmend das Sonnenlicht“, sagt Linseisen. Viele Arbeitnehmer bewegen sich nur noch mit dem Auto zwischen Wohnung und dem Büro; Kinder hocken stundenlang vor dem Computer; Rentner dämmern im Altersheim dahin und kommen nur selten ins Freie. Dazu kommen all jene Hautkrebs-Phobiker, die sofort Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50 auftragen, wenn die Wolken vom Himmel verschwinden.

Bleibt als Ausweg also nur, regelmäßig Vitaminpillen zu schlucken? Zumindest für Babys, die nicht ungeschützt in die Sonne dürfen, gilt diese Empfehlung schon länger. Aber auch für Erwachsene? In den USA haben sich die Umsätze mit den Vitamin-D-Pillen seit 2001 mehr als verzehnfacht.

Die Experten der DGE-Stellungnahme setzen lieber auf die natürliche Lösung. Linseisen rät zur Vitamintablette nur in solchen Fällen, in denen es nicht anders geht, etwa bei manchen alten Menschen. Ansonsten empfiehlt der Vitaminforscher: „Leute, geht raus in die Sonne!“

Allerdings in Maßen: „Wir raten dringend davon ab, einen Vitamin-D-Mangel durch exzessive Sonnenbestrahlung oder Solariumsbesuche zu beheben“, sagt der Hautkrebsforscher Rüdiger Greinert vom Elbe Klinikum Buxtehude. „Aber gegen einen kurzen Sonnenspaziergang in der Mittagspause haben wir Dermatologen natürlich nichts einzuwenden.“

Für eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung genüge es, so lautet auch die Empfehlung in dem DGE-Papier, von Frühling bis Herbst Hände, Arme und Gesicht mindestens dreimal pro Woche der Sonne auszusetzen – und zwar je nach Hauttyp zwischen 5 und 25 Minuten. Linseisen: „Wir müssen beim Umgang mit UV-Strahlung zur richtigen Balance zwischen Nutzen und Schaden kommen.“

VERONIKA HACKENBROCH

* UV-Bestrahlung bei Kindern in Berlin.