

Empfehlung zur „UV-Exposition zur Bildung des körpereigenen Vitamin D“

von 21 namhaften Organisationen des Strahlenschutzes, der
Ernährungswissenschaften, der Medizin und Forschung^(*)

Einerseits wird beim Menschen durch UV-Strahlung die körpereigene Vitamin-D-Bildung angeregt. Andererseits kann UV-Strahlung gesundheitsschädigend auf Auge und Haut wirken. Ein bewusster Umgang mit natürlicher wie künstlicher UV-Strahlung ist darum unerlässlich.

Daher werden folgende Empfehlungen zur UV-Bestrahlung für die körpereigene Vitamin-D-Bildung gegeben:

- Für eine ausreichende Vitamin-D-Synthese genügt es, Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz zwei- bis dreimal pro Woche der Hälfte der minimalen sonnenbrandwirksamen UV-Dosis (0,5 MED) aussetzen, also der Hälfte der Zeit, in der man sonst ungeschützt einen Sonnenbrand bekommen würde. Für Menschen mit Hauttyp II entspricht dies bei einem UV-Index von 7 rein rechnerisch einer Bestrahlungszeit von ca. 12 min.
- Ein Sonnenbrand ist grundsätzlich zu vermeiden.
- Bei längeren Aufenthalten in der Sonne sind UV-Schutzmaßnahmen zu ergreifen.
- Als Orientierungshilfe, ab wann welche UV-Schutzmaßnahmen zu ergreifen sind, wird der global einheitliche UV-Index¹ empfohlen. Der UV-Index ist ein Maß für die an einem Tag mögliche höchste UV-Bestrahlungsstärke. Die einzelnen UV-Index-Werte von 1 bis 11+ sind mit entsprechend zu ergreifenden UV-Schutzmaßnahmen verknüpft.
- Bei Kindern und Jugendlichen muss besonders darauf geachtet werden, hohe UV-Belastungen und Sonnenbrände zu vermeiden, denn besonders in Kindheit und Jugendzeit erhöhen starke UV-Belastungen und Sonnenbrände das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.
- Säuglinge dürfen grundsätzlich nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden.
- Von zusätzlichen, nicht ärztlich kontrollierten UV-Bestrahlungen (Sonne oder Solarium) zum Zwecke der Vitamin-D-Bildung, der Selbsttherapie eines Vitamin-D-Mangels oder zum Zweck der Bräunung wird dringend abgeraten. In Deutschland ist für Minderjährige die Nutzung eines Solariums gesetzlich verboten. Die regelmäßige Nutzung eines Solariums vor dem 30. Lebensjahr verdoppelt annähernd das Risiko, an schwarzem Hautkrebs (malignes Melanom) zu erkranken².
- Ein Vitamin-D-Mangel kann nur von ärztlicher Seite diagnostiziert und behandelt werden. Eine Supplementierung bzw. Medikation mit geeigneten Vitamin-D-Präparaten sollte ärztlich kontrolliert werden.

¹ www.bfs.de -> UV-Index; www.uv-index.de

² Boniol, M., et al., *Cutaneous melanoma attributable to sunbed use: systematic review and meta-analysis*. BMJ, 2012. **345**: p. e4757.
Boniol, M., et al., *Correction*. BMJ, 2012. **345**: p. e8503.

(*)

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Onkologie e.V. (ADO)
Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. (ADP)
Arbeitsgemeinschaft Dermato-Endokrinologie e.V. (ADE)
Berufsverband der Deutschen Dermatologen e.V. (BVDD)
Bundesamt für Strahlenschutz (BfS)
Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)
Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG)
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)
Deutsche Krebsgesellschaft e.V. (DGK)
Deutsche Krebshilfe e.V. (DKH)
Deutscher Hausärzteverband e.V.
Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)
European Skin Cancer Foundation (ESCF)
European Society of Skin Cancer Prevention (EUROSKIN)
Gesellschaft der epidemiologischen Krebsregister in Deutschland e.V. (GEKID)
Max-Rubner-Institut (MRI)
Robert-Koch-Institut (RKI)
Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e.V. – Berufsverband Deutscher
Arbeitsmediziner (VDBW)