

Ein starkes Stück

Licht und Sonne schützen die Knochen vor Osteoporose

■ Wenn von den gesundheitlichen Auswirkungen der Sonne die Rede ist, denken die meisten Menschen an die Haut oder die Psyche. Hier spüren wir die Einwirkung der Sonne unmittelbar; entweder positiv durch gute Stimmung und Sommerwärme auf der Haut, oder negativ durch einen Sonnenbrand.

Dass die Sonne aber auch für die Stabilität unserer Knochen verantwortlich ist, wissen nur die wenigsten. Dazu Dr. Claus Oehler, Orthopäde aus Augsburg: „In der Haut befindet sich eine Vorstufe zu Vitamin D. Dieses Vitamin ist wichtig für den Knochenstoffwechsel.“ Der Kontakt der Haut mit UV-B-Strahlen aktiviert die Vorstufe, die über Leber und Niere in das 'aktive' Vitamin D umgebaut wird, so der Experte weiter. Das Vitamin D bewirkt eine vermehrte Aufnahme von Calcium und vermindert zugleich seine Ausscheidung über die Niere. „Darüber hinaus steigert eine ausreichende Vitamin

D-Versorgung im Körper die Reifung der Knochenzellen und den Einbau des Calciums in den Knochen“, erklärt Dr. Oehler. Warum ist das wichtig? Eine Unterversorgung beeinträchtigt die Stabilität der Knochen. In der Folge kann es zu Brüchen kommen. In Deutschland leiden mehr als die Hälfte aller über 70-jährigen an Osteoporose.

„Um genügend Vitamin D zu bilden, genügt es, wenn täglich Arme und Gesicht 15 Minuten der Sonne ausgesetzt sind. Bei älteren Menschen ab 70 Jahren nimmt die Fähigkeit der Haut ab, Vitamin D zu bilden, daher sind dann eher 30 Minuten nötig“, erklärt Dr. Oehler.

An einem normalen Sonnentag ist man bei einem durchschnittlichen Tagesablauf aber auf der sicheren Seite. Wer einkaufen geht oder sich ins Straßencafé setzt, bekommt genug UV-Licht ab. „Das Problem in Deutschland ist, dass der UV-Anteil im Licht generell geringer ist. Das ist vor allem für ältere Men-

schen, wichtig zu bedenken. Auf der einen Seite verbringen Senioren mehr Zeit in der Wohnung, auf der anderen Seite brauchen sie von vornherein eine größere Dosis an UV-Licht. Dadurch kann es dann zu einer Unterversorgung mit Vitamin D kommen“, warnt Dr. Oehler.

Neben älteren Menschen sind auch Kinder auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D angewiesen. Die Haut von Kindern kann mit relativ wenig Sonnenlicht bereits die Synthese des Vitamins einleiten. So besteht auch mit starkem Sonnenschutz keine Gefahr einer Unterversorgung. Dr. Oehler: „Selbst bei hohen Lichtschutzfaktoren wird die fehlende Intensität der Strahlung über die Dauer, die die Kinder in der Sonne sind, kompensiert. Wir haben keine Zunahme an Fällen mit Vitamin D-Mangel.“

Fazit: Frische Luft und Sonne helfen auch den Knochen. □