

Presseaussendung

Linz, am 26. März 2024

Vitamin-D: Speicher auffüllen, aber Haut schützen

Nach dem Winter sind viele mit ihren Vitamin-D-Reserven am Ende. Erst mit Frühlingsbeginn ist die Sonne stark genug, um durch das Sonnenbaden die Vitamin-D-Speicher auffüllen zu können. Doch Vorsicht: Die Haut muss sich erst an die Sonnenstrahlen gewöhnen.

Um den niedrigen Vitamin-D-Werten ganzjährig entgegenzuwirken, sollte man zwischen Ende März und Mitte Oktober regelmäßig Gesicht, Hände und Arme kurzzeitig unbedeckt und ohne Sonnenschutz der Sonne aussetzen. Passen Sie aber auf, dass Sie keinen Sonnenbrand bekommen und begeben Sie sich daher nur die Hälfte der Zeit ungeschützt in die Sonne, in der sie sonst einen Sonnenbrand bekämen. Wären Sie also nach 20 Minuten Sonnenbrand-gefährdet, so bleiben Sie höchstens 10 Minuten ungeschützt in der Sonne.

„Denn die Haut sollte allmählich und auch bald genug an die intensivere Sonnenbestrahlung der nahenden Sommerzeit gewöhnt werden. Gerade die tieferen Schichten der Haut benötigen ein bis zwei Monate, um sich auf diese Veränderungen umzustellen“, sagt MR Dr. Angelika Reitböck, Allgemeinmedizinerin und Dermatologin in Klaus sowie Leiterin des Vorsorgereferates in der Ärztekammer für Oberösterreich. Kurze Sonnenbäder sind deshalb zu bevorzugen und auch sie stimulieren die körpereigene Vitamin-D-Produktion.

Schützen Sie Ihre Haut – Sie haben nur diese eine

Im Falle längerer Sonnenbäder (über 15 Minuten) sind unbedingt Sonnenschutzmittel mit ausreichend hohen Lichtschutzfaktoren (mindestens Faktor 30) zu verwenden. „Dies dient auch zur Vorbeugung einer ständig zunehmenden Zahl von Hautkrebserkrankungen“, so MR Dr. Reitböck.

Halten wir uns an diese Maßnahmen und pflegen wir unsere Haut bewusst, „dann wird sie uns dies danken, und wir können die Haut damit möglichst lange gesund und frisch erhalten“, sagt MR Dr. Angelika Reitböck.

Rückfragen:

David Hell, BA, Ärztekammer für Oberösterreich / Presse & Kommunikation
Tel. +43 732 77 83 71-327 bzw. +43 699 10 45 0000, Mail: david.hell@aekoee.at
Dinghoferstraße 4, 4010 Linz, www.aekoee.at

Presseaussendung