

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

Konsentiierte Empfehlung der wissenschaftliche Behörden, Fachgesellschaften und Fachverbände des Strahlenschutzes, der Gesundheit, der Risikobewertung, der Medizin und der Ernährungswissenschaften ^()*

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.

Entsprechend werden folgende Empfehlungen zur UV-Exposition (-Bestrahlung) für die körpereigene Vitamin-D-Bildung gegeben:

- Für eine ausreichende Vitamin-D-Synthese genügt es nach derzeitigen Erkenntnissen, Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz zwei- bis dreimal pro Woche der Hälfte der minimalen sonnenbrandwirksamen UV-Dosis (0,5 MED) auszusetzen, also der Hälfte der Zeit, in der man sonst ungeschützt einen Sonnenbrand bekommen würde. Beispielsweise bedeutet dies für Menschen mit Hauttyp II bei hohen sonnenbrandwirksamen UV-Bestrahlungsintensitäten (UV-Index 7) rein rechnerisch eine Bestrahlungszeit von ca. 12 Minuten.
- Ein Sonnenbrand ist grundsätzlich zu vermeiden.
- Bei längeren Aufenthalten in der Sonne sind UV-Schutzmaßnahmen zu ergreifen.
- Als Orientierungshilfe über die herrschende sonnenbrandwirksame UV-Bestrahlungsstärke und ab wann welche UV-Schutzmaßnahmen zu ergreifen sind, wird der UV-Index¹ (UVI) empfohlen. Der UV-Index ist ein weltweit einheitliches Maß für die an einem Tag mögliche höchste sonnenbrandwirksame UV-Bestrahlungsstärke. Den einzelnen UVI-Werten sind Empfehlungen für die hellhäutige Bevölkerung bezüglich der zu ergreifenden UV-Schutzmaßnahmen zugeordnet.
- Bei Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen ist besonders darauf zu achten, hohe UV-Belastungen und Sonnenbrände zu vermeiden, denn besonders in der Kindheit und Jugendzeit erhöhen starke UV-Belastungen und Sonnenbrände das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken.
- Säuglinge sollen grundsätzlich nicht direkter Sonnenbestrahlung ausgesetzt werden.
- Von starken, nicht ärztlich kontrollierten UV-Bestrahlungen (Sonne oder Solarium) zum Zweck der Vitamin-D-Bildung, der Selbsttherapie eines Vitamin-D-Mangels oder der Bräunung wird dringend abgeraten. Die erstmalige Nutzung eines Solariums in jungen Jahren (< 35 Jahre) verdoppelt annähernd das Risiko, an schwarzem Hautkrebs (malignes Melanom) zu erkranken². In Deutschland ist für Minderjährige die Nutzung eines Solariums gesetzlich verboten.
- Ein Vitamin-D-Mangel kann nur von ärztlicher Seite diagnostiziert und behandelt werden. Eine Supplementierung bzw. Medikation mit Vitamin-D-Präparaten sollte unter ärztlicher Überwachung erfolgen. Säuglinge und Kleinkinder bis zum zweiten erlebten Frühsommer sollen Vitamin-D-Präparate erhalten.

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.

(*) Diese Empfehlung wird von folgenden Institutionen mitgetragen:

(alphabetisch geordnet; **(**)** Partner im UV-Schutz-Bündnis)

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Onkologie e.V. (ADO) **(**)**

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. (ADP) **(**)**

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. (DKG) **(**)**

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) **(**)**