

Pressemappe: Agrar-PR

09.09.2021 | 11:32:00 | ID: 30872 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Trends](#)

Sonnencreme schützt vor Hautschäden, aber vermindert auch die Vitamin-D-Bildung

(Agrar-PR) - Der aktuelle Spätsommer mit viel Sonne füllt oftmals noch lange nicht den menschlichen Vitamin-D-Speicher auf. Gründe sind meist Sonnencreme und zu wenig Freizeit an der frischen Luft. Mehr als die Hälfte der Deutschen haben laut Angaben des Robert Koch Instituts daher selbst im Sommer einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel. Bestimmte Lebensmittel wie spezielle Milch können helfen, dies auszugleichen.

Viel Zeit in Büros, Schulen, Universitäten oder anderen Gebäuden: Die Gründe für den geringen Vitamin-D-Spiegel in der Bevölkerung liegen besonders im Alltagsleben, das sich tagsüber vor allem Innen abspielt. Aber auch der wichtige Sonnenschutz der Haut trägt zu einer geringen bis fehlenden Vitamin-D-Synthese bei. Wie Studien zeigen, blockiert bereits Lichtschutzfaktor 8 von Sonnencremes die Vitamin-D-Bildung um 95 Prozent. Bei Schutzfaktor 15 sind es sogar 99,5 Prozent. Zusätzlich zählen viele Personen, darunter Ältere oder Menschen mit dunklerer Hautfarbe, zu den Risikogruppen für eine zu geringe Versorgung.

Kurzes Sonnenbad ohne Sonnenmilch - oder "Sonnenmilch" trinken

Vitamin D ist wichtig für viele Funktionen im Körper - zum Beispiel für ein gesundes Immunsystem oder einen normalen Knochenstoffwechsel. Wer zumindest im Sommer ausreichend mit dem lebenswichtigen Sonnenvitamin versorgt sein und das präventive Potenzial von Vitamin D nutzen will, sollte sich mehrmals die Woche für kurze Zeit ohne Schutz der Sonne aussetzen. Die Formel für eine sichere Besonnung: Man sollte 3 mal pro Woche 20 Prozent der Körperoberfläche, etwa Gesicht und Arme, ungeschützt für die Dauer der Eigenschutzzeit der Haut der Sonne aussetzen. Bei Hauttyp I und II reichen bereits fünf bis zehn Minuten. Idealerweise findet das Sonnenbad zwischen 10 und 16 Uhr statt, also zum Beispiel in der Mittagspause. Damit der Körper selbst Vitamin D bilden kann, muss die Sonne höher als 45 Grad am Himmel stehen. Nur so erreicht genug UVB-Strahlung die Haut, in der das dort vorhandene Cholesterin in Provitamin D umgewandelt wird. Das "Lichthormon" wird dann über das Blut in die Leber transportiert und dort als Vitamin D₃ gespeichert. Niere und andere Organe können es dann zu aktivem Vitamin D umwandeln.

Milch für mehr Vitamin D kann helfen

Wer das kurze Sonnenbad ohne Lichtschutzfaktor nicht riskieren will, kann dem Körper zudem über die Ernährung Vitamin D zuführen. Das ist besonders sinnvoll, wenn sich die Sonne im Herbst und Winter rar macht. "Um für den Winter einen guten Speicher aufzubauen, lohnt es sich, die Ernährung anzupassen. Besonders Vitamin-D-reiche Lebensmittel wie Seefisch, Eigelb, Pilze oder Milch mit hohem, natürlichem Vitamin-D-Gehalt sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen", erklärt Sabine Obermeier, Projektleiterin der dDrei Milch Kristalle GmbH (www.ddrei-milch.de). Doch Milch ist nicht gleich Milch. Ihrem Unternehmen ist es durch ein patentiertes Verfahren gelungen, 20 mal mehr Vitamin D auf natürliche Weise in Milch zu bringen. Dabei wird unter anderem die Sonne in den Stall geholt. Das Ergebnis der Sonnenmilch: Ein Glas mit 250 Millilitern enthält bis zu 5 Mikrogramm Vitamin D und deckt damit die Referenzmenge für die tägliche Zufuhr für einen Erwachsenen.

Über die dDrei Milch Kristalle GmbH

dDrei, eine Marke der Milch Kristalle GmbH, ist die erste Herstellerin von Kuhmilch mit einem hohen, nativen Vitamin-D-Gehalt. Das vom Unternehmen zusätzlich entwickelte Win3-Konzept soll Konsumenten, Landwirten und Tieren gleichermaßen zugutekommen und helfen, den Vitamin-D-Mangel in Deutschland auf natürliche Weise zu beheben, die Menschen leistungsfähiger zu machen und das präventive Potenzial von Vitamin D voll auszuschöpfen. dDrei sitzt in München-Schwabing und Freising. Projektleiterin ist Sabine Obermeier, die aus persönlicher Überzeugung hinter dem dDrei-Konzept steht und viele Jahre Erfahrung in der Lichtindustrie mitbringt.

Pressekontakt:

Pressekontakt PR-Agentur
Scrivo Public Relations
Ansprechpartnerin: Annalena Plereiter
Elvirastraße 4, Rgb.
80636 München
Tel: +49 89 45 23 508-20
Fax: +49 89 45 23 508-20
E-Mail: annalena.plereiter@scrivo-pr.de
Web: www.scrivo-pr.de

Pressekontakt Unternehmen
dDrei Milch Kristalle GmbH
Ansprechpartnerin: Sabine Obermeier
Occamstraße 9
80802 München

Mobil: +49 159 017 111 07
E-Mail: so@ddrei-milch.de
Web: www.ddrei-milch.de



Agrar-PR

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrar-presseportal.de Web: www.agrar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)