



Abbildung 4.1 Holick-Barometer für den Vitamin-D-Status

#### Kurzer Blick auf die Holick-Formel für gefahrlose Sonnennutzung

Die Holick-Formel für gefahrlose Sonnennutzung gibt an, wie viel Sonnenexposition Sie benötigen, um angemessene Vitamin-D-Spiegel aufrecht zu erhalten. So funktioniert es: Schätzen Sie ab, wie lange es dauern würde, bis Sie einen leichten Sonnenbrand bekommen (wann Ihre Haut sich leicht rötet würde – bekannt als MED). Setzen Sie zwei- bis dreimal pro Woche Gesicht, Hände und Arme (oder Arme und Beine) 20 bis 25 % dieser kalkulierten Zeit der Sonne aus. Würde es beispielsweise 30 Minuten dauern, bis sich Ihre Haut in der Sonne leicht rötet (so lange würde es bei mir mittags an einem Sommertag am Strand von Cape Cod dauern), verbringen Sie zwei- bis dreimal pro Woche 6 bis 8 Minuten in der Sonne, bevor Sie eine Sonnencreme mit LSF 15 auftragen. Passen Sie die Berechnung immer der aktuellen Situation an. Wenn Sie beispielsweise vormittags um 10 Uhr oder nachmittags um 16 Uhr am Strand sind, hat die Sonne weniger Kraft und Sie können länger ohne Sonnenschutz sonnen (würde es Ihrer Schätzung nach eine Stunde dauern, bis die MED erreicht ist, können Sie etwa 15 Minuten ohne Sonnenschutz in der Sonne bleiben). Vergessen Sie nicht, dass ich niemandem zu einem leichten Sonnenbrand rate. Sie sollen die Zeit bis zur MED nur schätzen und anschließend berechnen, wie lange Sie gefahrlos in der Sonne bleiben dürfen.

**Aus: Michael F. Holick, Mark Jenkins:** „Schützendes Sonnenlicht“ Seite 70. HAUG 2005  
“The UV Advantage“ Simon & Schuster 2005