

Errata-Zettel

Susanne Sander, Beatrix Schweiger: Vitamin D

1. Auflage 2023

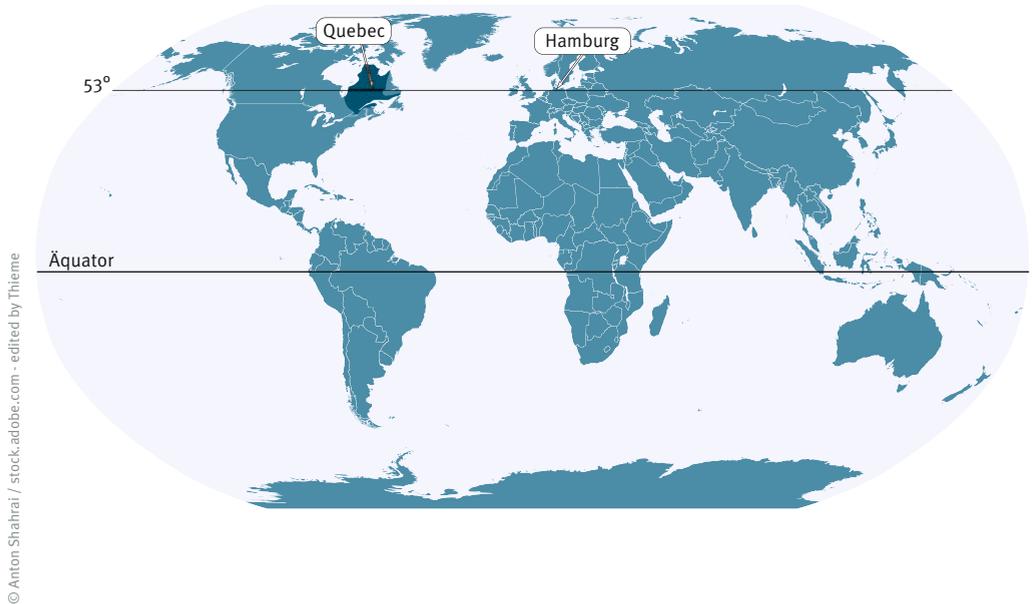
ISBN 978-343-2116877

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

bedauerlicherweise ist nach Drucklegung ein technischer Übertragungsfehler in der Grafik auf Seite 26 entdeckt worden. Die Weltkarte wurde nicht korrekt ausgedruckt.

Hier finden Sie die vollständige Grafik mit zugehöriger Bildunterschrift. Drucken Sie sich diesen Zettel gerne aus und legen ihn in Ihr Buch.

Ihr TRIAS Verlag



◆ Am Äquator ist die Sonneneinstrahlung am intensivsten, was eine gute Vitamin-D-Bildung ermöglicht. Deutschland liegt sehr weit entfernt vom Äquator.

stimmt. Sie haben den Hauttyp 6, also den schwarzen Hauttyp. Dieser Hauttyp hat eine Eigenschutzzeit von mindestens 90 Minuten und bekommt selten Sonnenbrand, nimmt aber auch vergleichsweise langsamer Vitamin D auf. Diese Menschen halten sich tagsüber zu einem großen Teil draußen auf und sie sind nur leicht bekleidet. Sie vermeiden die direkte Sonneneinstrahlung, sind aber dem tropischen Sonnenlicht ausgesetzt. Das Ergebnis ist spannend: Die Massai hatten einen Durchschnittswert von 119 nmol/l (= 47,6 ng/ml) und die Hadzabe-Jäger von 109 nmol/l (= 43,6 ng/ml). Man sieht hier also deutlich, dass die Menschen in Tansania einen mehr als ausreichenden Vitamin-D-Spiegel haben.¹⁰

Vitamin-D-Bildung in dunkler Haut – die Evolution

Ein spannender Artikel in »Spektrum der Wissenschaft« aus dem Jahr 2003 beschäftigt sich mit der Evolution der Hautfarbe.¹¹ Ich fasse den Inhalt hier sinngemäß zusammen: Eine dunkle, schwarze Haut besteht u.a. aus einer großen Anzahl von dunklen Pigmenten. In ihren äußeren Schichten enthält solche Haut einen großen Anteil an Melanin. Melanin dient als natürlicher Schutz gegen die Strahlung der Sonne. Dadurch wird die Haut vor der gefährlichen UV-B-Strahlung weitestgehend geschützt. Aufgrund der Stellung der Sonne in Äquatornähe ist die Sonnenstrahlung so massiv, dass auch bei einer dunkelhäutigen Person und