

Ultraviolettes Licht und COVID-19: Sicheres Sonnen kann SARS-CoV-2 Infektionen reduzieren

Eine aktuelle Übersichtsarbeit fasst den Forschungsstand zu Vitamin D und COVID-19 zusammen und zeigt das schützende Potential des Sonnenvitamins. Dabei werden einige Faktoren benannt, die die Infektionsrate beeinflussen können.¹

1. Jahreszeit

Saisonale Schwankungen scheinen die Inzidenz von SARS-CoV zu beeinflussen, ähnlich den saisonal verlaufenden Influenza-Wellen. Strahlung, Luftfeuchtigkeit und Temperatur könnten demnach auch Einfluss auf die Verbreitung des COVID-19 Virus nehmen.

2. Breitengrad

Je größer die Entfernung zum Äquator, desto geringer das UV-Strahlungslevel. Dies legt die Vermutung nahe, dass der Breitengrad Einfluss auf das Infektionsrisiko nehmen könnte. Allerdings: die länderspezifischen Corona-Maßnahmen nahmen auch einen Einfluss, die die Ergebnisse ‚verfälschen‘ könnten.

3. UV-Werte

Ein höherer UV-Index scheint mit einer niedrigeren Morbidität und Mortalität durch COVID-19 einherzugehen. Das legen verschiedene Studien nahe - auch wenn vielen Studien eine Kontrolle auf sog. Confounder, also Faktoren, die eigentlich einen Zusammenhang kausal erklären, aber auf den ersten Blick nicht erkannt werden, fehlen. Confounder könnten in diesen Studien sein: Wetter, Temperatur, Luftfeuchtigkeit oder allgemeine Einflussfaktoren wie Alter, Geschlecht oder sozioökonomischer Status der Studienpopulation.

4. Sonnenexposition

Eine in der Übersichtsarbeit berücksichtigte Studie untersuchte Sonnenexposition im Zusammenhang mit Neuerkrankungen, Mortalität und Genesung von COVID-19. Dabei wurde eine signifikante Korrelation zwischen Genesung und Sonnenexposition berichtet.

5. Soziale Distanzierung

Corona-Maßnahmen im Sinne des „social distancing“ und insbesondere die Lockdowns brachten es mit sich, dass weniger Zeit im Freien genutzt werden konnte. Dadurch kam es ebenfalls zu weniger Sonnenexposition, aber auch zu weniger Bewegung. Letzteres wiederum führt zu Gewichtszunahmen, was einen Risikofaktor für einen schweren COVID-19-Verlauf mit sich bringt.



Insgesamt legen zahlreiche Studien nahe, dass ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel das Krankheitsrisiko für Atemwegsinfektionen senkt. Dies könnte in der Konsequenz auch für Infektionen mit SARS-CoV-2 gelten. UVA- und UVB-Strahlung können nützlich in der Reduzierung von COVID-19 Neuerkrankungen sein. Wir wünschen Ihnen eine erholsame und gesundheitsförderliche Zeit in Ihrem Sonnenstudio!

¹ Gorman S, Weller RB (2020). Investigating the Potential for Ultraviolet Light to Modulate Morbidity and Mortality From

COVID-19: A Narrative Review and Update. In: Frontiers in Cardiovascular Medicine. 7:616527. doi: 0.3389/fcvm.2020.616527