

Erfahrung und Hintergrund

Aber bitte mit Sonne!

Interview mit Jörg Spitz

von **Petra Weiß**

Prof. Dr. med. Jörg Spitz war 35 Jahre lang als Nuklearmediziner tätig. Als Chefarzt leitete er das Institut für Nuklearmedizin am Städtischen Klinikum in Wiesbaden bevor er es nach einer Privatisierung als eigene Praxis am Klinikum weiterführte. Er fungiert als wissenschaftlicher Beirat in verschiedenen Institutionen. Er befasst sich intensiv mit der Bedeutung von Vitamin D für die Gesundheit in Therapie und Prävention.

Petra Weiß: Lieber Herr Professor Spitz, wie kamen Sie als Nuklearmediziner dazu, sich mit einem ganzheitlichen Gesundheitsthema wie der Wirkung von Vitamin D zu befassen?

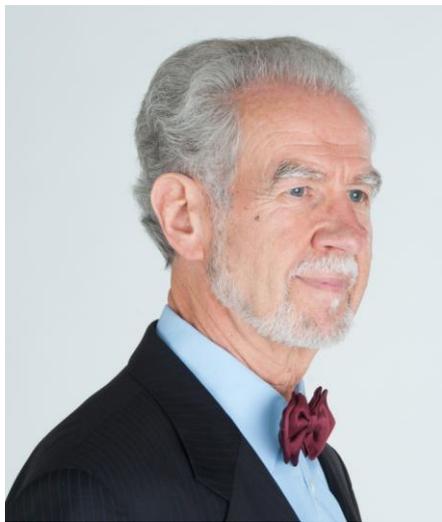


Foto: Jörg Spitz

Jörg Spitz: Bedingt durch meine Ausbildung und Tätigkeit als Nuklearmediziner bin ich es gewohnt, den ganzen Körper anzuschauen und nicht nur ein einzelnes Organ, wie bei den meisten Fachärzten üblich. Daher habe ich auch in den letzten Jahren ein ganzheitliches Präventionskonzept entwickelt, das aus vielfältigen „Modulen“ besteht, um die Gesundheit der Menschen zu erhalten oder zu verbessern. Vitamin D ist eines dieser Module.

Petra Weiß: Einerseits liest man überall, dass die Gefahr an Hautkrebs zu erkranken durch den ungeschützten Aufenthalt in der Sonne dramatisch ansteigt. Hohe Lichtschutzfaktoren werden empfohlen. Andererseits raten selbst und gerade Onkologen dazu, die Haut gezielt der Sonne auszusetzen. Für den gesundheitsbewussten Laien ist das verwirrend. Was soll er also tun?

Jörg Spitz: Wir sollten uns daran erinnern, wo wir Menschen herkommen: aus einer Gegend in Afrika, direkt am Äquator. Dort hat uns Hunderttausende von Jahren die Sonne direkt auf den Pelz geschienen und uns nicht umgebracht. Warum sollte sie es heute tun? Der Bösewicht ist also nicht die Sonne, die uns unverändert als natürliche Ressourcen nicht nur für Wärme und Energie zur Verfügung steht, der Bösewicht bzw. der Grund für unsere Probleme im Umgang mit der Sonne ist unser veränderter Lebensstil. Wir verbringen die meiste Zeit in Gebäuden oder Fahrzeugen und unsere Haut ist nicht mehr an die Sonne gewöhnt. Die Devise muss also lauten: Bitte nicht die Sonne meiden, sondern mäßig und regelmäßig nutzen.

Petra Weiß: Welche Bedeutung hat über die Vitamin-D-Produktion hinaus das Sonnenlicht für den menschlichen Organismus?

Jörg Spitz: Wenn wir einen Regenbogen sehen, fällt uns wieder ein, dass das weiße Sonnenlicht aus einem großen Spektrum unterschiedlicher Strahlenfrequenzen besteht. Es wird mehr und mehr deutlich, dass der Körper offensichtlich auf die einzelnen Frequenzen ganz unterschiedlich reagiert. Das sichtbare Licht brauchen wir bekanntlich für die Produktion von Melatonin im Gehirn im Rahmen des Tag/Nachtrhythmus. Mithilfe von UV B stellen wir Vitamin D her und UVA-Strahlung senkt offensichtlich den Blutdruck. Auf der anderen Seite der Skala des Sonnenlichtes fördern Infrarotstrahlen die Kollagensynthese in der Haut. Und ich bin sicher, das ist noch längst nicht alles. Da kommt in den nächsten Jahren noch einiges auf uns zu. Und das alles versäumen wir, wenn wir uns nicht mehr regelmäßig im Freien aufhalten.

Petra Weiß: Wem oder in welchen Situationen empfehlen Sie die Einnahme von Vitamin D als Nahrungsergänzung?

Jörg Spitz: Es führen viele Wege nach Rom. Aufgrund des zuvor Gesagten sollte ein jeder versuchen, Vitamin D in der Haut mithilfe der UVB-Strahlung selbst herzustellen. Das ist sicherlich die ideale Form. Wer jedoch Angst vor schrumpeliger Haut oder Hautkrebs hat oder einfach einen Job ausübt, der ihn tagsüber nicht ins Freie lässt, der sollte konsequent Vitamin D als Nahrungsergänzung einnehmen. Er erreicht damit genauso einen hohen Vitamin-D-Spiegel wie der Bademeister im Freibad.

Petra Weiß: Lieber Herr Professor Spitz, vielen Dank für den Einblick in Ihre Erkenntnisse.

Zum Weiterlesen

Spitz, Jörg: Vitamin-D-Mangel: Die unterschätzte Gefahr. Verlagshaus der Ärzte (2018)

Zur Person



Petra Weiß ist Heilpraktikerin und Traumatherapeutin. Sie ist seit 2006 in eigener Praxis für Ganzheitsmedizin und Psychotherapie (HeilprG) niedergelassen. Parallel arbeitet sie als Fachjournalistin für das Ressort Medizin & Gesundheit. Sie hat zahlreiche [Berichte](#), [Interviews](#), [Kommentare](#) und [Rezensionen](#) sowie [Blogbeiträge](#) und Online-Content veröffentlicht. An mehreren [Buchprojekten](#) hat sie als Fachlektorin und Co-Autorin mitgewirkt. In freier Mitarbeit unterstützt sie verschiedene Non-Profit-Organisationen bei ihrer [Öffentlichkeitsarbeit](#).

Kontakt

Petra Weiß • Peterstraße 9 • 69469 Weinheim

Kreativbüro Schreibkunst • www.schreibkunst.online • text@schreibkunst.online • 06201 4883094

Praxis Lichtblick • www.praxis-lichtblick.eu • gesund@praxis-lichtblick.eu • 06201 4883093