

SONNEN NEWS

Bundesfachverband Sonnenlicht-Systeme e.V.
www.sonnenfit.de

Studie der Universität Göteborg

Körperliche Fitness erhöht die Intelligenz.

Da staunten auch die Forscher am Institut für Neurowissenschaften und Physiologie an der Universität Göteborg, als sie die bei der Musterung durchgeführten Eignungstest von 1,2 Millionen junger schwedischer Männer auswerteten. Bei dem Eignungstest mussten die 18-Jährigen in die Pedale eines Ergometers treten und sich danach einem umfangreichen Intelligenztest unterziehen. Beim Vergleich der beiden Prüfungen zeigte sich, dass durchtrainierte Probanden mit einem gut funktionierenden Herz-Kreislauf-System weniger Schwierigkeiten hatten, komplizierte Fragen zu beantworten. Dabei spielte es kaum eine Rolle, ob die jungen Männer viel Muskelmasse hatten oder nur wenig. Dass die Fitteren auch die Schläueren sind, bestätigte sich, als man unter den gemusterten Männern die Daten von 4000 Zwillingen näher auswertete. Der fittere Zwilling war auch der intelligentere. Überrascht hat die Wissenschaftler, dass sich dieser Effekt immer weiter steigert. Je durchtrainierter die Probanden waren, desto besser schnitten sie bei den IQ-Tests ab. Forscher Hans-Georg Kuhn und seine Kollegen sind sich sicher, dass der gleiche Effekt auch bei jungen Frauen auftritt. Kuhn warnt:



Wussten Sie schon... ,

dass bei der Einnahme von Vitamin D-Pillen schnell eine Überdosierung eintritt? Diese führt zu häufigem Wasserlassen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und in extremen Fällen auch zu Austrocknung und Nierenversagen. Viel unproblematischer ist ein richtig dosiertes Sonnenbad im Sonnenstudio.

„Wir glauben nicht, dass jemand, der morgen mit Sport beginnt, in sechs Wochen physisch fit ist und schlauer, sondern die Studie zeigt für uns: Sport sollte etwas Begleitendes sein zu den Zeiten, in denen auch sehr viel kognitive Aktivität stattfindet“.

Quelle:

Kuhn und Aberg, Healthy mind really does live in a healthy body, DLF, Forschung aktuell, 3.12.2009

Genetischer Zusammenhang von Vitamin D-Mangel und Herzschwäche

Zwischen Vitamin D und Herzerkrankungen besteht möglicherweise ein genetischer Zusammenhang, so das Fazit einer aktuellen Studie der University of Michigan Medical School. Die Wissenschaftler stellten durch Genanalyse von 617 erwachsenen Patienten fest, dass Bluthochdruck-Patienten mit einer Genvariante, die die Aktivität des Vitamins verringert, doppelt so häufig eine Herzschwäche (Herzinsuffizienz) wie Hypertoniker ohne diese Genmutation entwickeln. Die Untersuchung zeigte, dass bei Studienteilnehmern mit erhöhtem Blutdruck und schwachem Herz besonders häufig das Gen CYP27B1 mutiert war. Dieses Gen enthält den Bauplan für ein Enzym, das Vitamin D aus der inaktiven in die aktive Form überführt. Veränderungen in diesem Gen verhindern die aktiven positiven Effekte von Vitamin D auf das gesamte Herz-Kreislaufsystem.

Quelle: Russell A Wilke 1, Robert U Simpson 2, Bickol N Mukesh 3, Satya V Bhupathi 3, Richard A Dart 3, Nader R Ghebranious 3 & Catherine A McCarty, Genetic variation in CYP27B1 is associated with congestive heart failure in patients with hypertension, Pharmacogenomics, Vol. 10, No. 11: 1789-1797

Empfehlung:

Regelmäßig beim Hausarzt den Vitamin D-Spiegel prüfen lassen. Erreicht dieser nicht 30 ng/mL, so sollte man eine Sonnenbank mit der richtigen UV-Dosis benutzen. Im Sonnenstudio wird man beraten, damit es zu der gewünschten Vitamin D-Aufrisung kommt.

Der Duft der Pharaonin

Wie duftete es wohl im alten Ägypten?

Diesem Rätsel sind zurzeit Forscher der Universität Bonn auf der Spur. Sie analysieren einen 3500 Jahre alten Parfum-Flakon aus dem Bonner Ägyptischen Museum. Dieser trägt eine Aufschrift mit dem Namen der Pharaonin Hatschepsut, die die ägyptischen Regierungsgeschäfte von 1479 bis 1459 v. Chr. in der 18. Dynastie führte. Die Wissenschaftler vermuten Rückstände ihres Parfums in diesem zwölf Zentimeter großen schlanken Balsarium aus Ton, das um 1900 in Ägypten gefunden wurde. "Das Besondere ist, dass dieses Gefäß original verschlossen ist und so die Hoffnung besteht, Originalreste des Parfums im Innern finden zu können. Röntgen- und CT-Aufnahmen haben bestätigt, dass der Verschluss original ist und nicht eingeschlemmter Schlamm, wie lange vermutet wurde." In gut einem Jahr könnten die Ergebnisse vorliegen.

Quelle: Ägyptisches Museum der Universität Bonn, 7/2009

Vitamin D spielt im Alter eine bedeutende Rolle.

Altersforscher sind zur Erkenntnis gekommen, dass der Alterungsprozess wesentlich verzögert werden kann, wenn die Vitamin D-Versorgung in ausreichendem Maße gewährleistet ist. Daniel P. Hayes vom Brooklyn Hospital Center, New York, USA, spricht sogar von einer Revolution in der Orientierung der Altersforschung. Das Fazit aus vielen Studien spricht für eine bedeutende Rolle des Vitamin D, weil es die Anfälligkeit von älteren Personen gegenüber chronisch degenerativen Krankheiten stark verringert. Er empfiehlt, diese Tatsache in der Altenversorgung stärker zu beachten.

Quelle: Daniel P. Hayes, Vitamin D and ageing, Biogerontology, 1389-5729, 2009



Bei rotem und blauem Licht schmeckt Wein am besten.

Es ist weithin bekannt, dass die Farbe eines Getränkes seinen Geschmack beeinflussen kann. Aber wie beeinflusst Licht den Genuss von Wein - das wollten Mainzer Forscher wissen. Sie ließen 500 Versuchsteilnehmer Wein bei unterschiedlichem Umgebungslicht schlürfen. Bei weißem und grünem Licht bekam der Wein schlechte Noten. Derselbe Test-Wein unter rotem Licht schmeckte etwa 1,5 mal süßer und deutlich fruchtiger. Das Umgebungslicht beeinflusst auch dann den Geschmack des Weins, wenn es die Farbe des Getränkes nicht verändert. Nun wollen die Forscher die Geschmacksempfindungen bei unterschiedlichstem Licht unter die Lupe nehmen.

Quelle: Ambient lighting modifies the flavor of wine, D. Oberfeld, H. Hecht, U. Allendorf, F. Wickelmaier, Department of Psychology, Johannes Gutenberg-Universität, 55099 Mainz, Germany