

SONNEN- NEWS

www.solarien-verbaende.de

Robert-Koch-Institut/Universität Kiel 2007

Vitamin D-Mangel ist ein weit verbreitetes Gesundheitsproblem der deutschen Bevölkerung.

Die Ergebnisse einer repräsentativen Studie in Deutschland mit über 4000 deutschen Frauen und Männern alarmieren die Öffentlichkeit!

Das Robert-Koch-Institut und die Universität Kiel haben 2267 Frauen und 1763 Männer untersucht und festgestellt, dass ein großer Teil der erwachsenen Bevölkerung einen Vitamin D-Mangel aufweist. Jung und Alt sind gleichermaßen betroffen, und schon werden Fragen laut, ob die ewigen Warnungen vor den UV-Strahlen mehr schaden als nutzen.

Die Forscher haben vor allem die ältere Generation als Risikogruppe erkannt, dabei gilt die Aufmerksamkeit vor allem Frauen über 65 Jahren. Aber auch bei jüngeren Altersgruppen, bei Übergewichtigen und sehr Schlankheitsbewußten zeigen sich Vitamin D-Defizite. Einige Wissenschaftler

bezeichnen das Vitamin D bereits als Sonnenvitamin, denn die Sonne bildet dieses lebenswichtige Vitamin zu 90 % in der Haut des Menschen. Was aber soll und muss nun in Verantwortung der Gesundheitspflege getan werden, um die erkannten Defizite zu bekämpfen?

Vitamin D-Pillen haben viele schädliche Nebenwirkungen. Über die Nahrung ist der Bedarf ebenfalls nicht zu decken, denn wer isst schon jede Woche mindestens 10 kg Fisch? Die Sonne scheint zumindest im Winter auch zu selten.

Es bietet sich die Sonnenbank an. Mit der richtigen Beratung und einer dem Hauttyp entsprechenden Dosis kann

man durch das sanfte UV-Licht der Sonnenbank jeden Vitamin D-Spiegel optimieren. Die Sonnenstudios haben dazu mehr Informationen.



(Quelle: VitaminD-Status and health correlates among German adults, European Journal of Clinical Nutrition, 1-11, 2007)

Knoblauch-

übelriechend und wohltuend

Knoblauch steht schon lange im Ruf gesund zu sein. US-Forscher David Kraus, Biologe und Professor für Umwelt- und Gesundheitswissenschaften an der Universität von Alabama in Birmingham hat jetzt herausgefunden, dass dieser Ruf gerechtfertigt ist.

Knoblauch kurbelt die Produktion von Schwefelwasserstoff im Körper an und wirkt auf die Blutgefäße entspannend und damit erweiternd. In der aktuellen PNAS berichten die Forscher über ihre Erkenntnisse.

Bereits beim Pressen von Knoblauchzehen kommt es zu



Foto: FVS

einer chemischen Reaktion, bei der sich flüchtige Schwefelverbindungen in stabilere umwandeln, die auch das Kochen überstehen.

Wenn man den Knoblauch nun isst, landen diese Substanzen zunächst im Verdauungstrakt und dann im Blut-Kreislauf. Hier treffen sie auf rote Blutkörperchen, passieren deren Zellmembran und im Inneren der Blutkörperchen entsteht Schwefelwasserstoff. Dieser wird wieder abgegeben, kommt in Kontakt mit den Innenwänden der Blutgefäße und wirkt dann wie ein Signalmolekül: Schwefelwasserstoff löst einen Reiz aus, der dafür sorgt, dass sich die Blutgefäße entspannen."

"Unser Körper produziert Schwefelwasserstoff auch dann, wenn wir keinen Knoblauch essen. Allerdings in sehr geringen Mengen. Knoblauch kurbelt die Schwefelwasserstoff-Produktion stark an. Und wir wissen auch: Wenn wir älter werden, nimmt die Konzentration von Schwefelverbindungen im Körper ab. Unsere Blutgefäße verengen sich dann, und der Blutdruck neigt dazu, anzusteigen."

Genau deshalb ist Knoblauch so gesund fürs Herz, wie man heute zu wissen glaubt: weil er die Gefäße weitet und blutdrucksenkend wirkt.

Quelle: Proceedings of National Academy of Sciences, PNAS, November 13, 2007, vol. 104, no. 46, 17977-17982

Influenza: Gripeschutz durch Vitamin D

Warum tritt die epidemische Virusgrippe vorzugsweise von Oktober bis März auf und nicht während der Sommermonate?

Dieser Frage widmete sich ein kalifornisches Forscherteam und kommt zu dem Ergebnis: Lichtmangel und verminderte Vitamin D-Bildung ist an den winterlichen Grippewellen beteiligt.

Myxovirus influenzae heißt der Erreger der echten Grippe und beschert den Betroffenen bereits wenige Stunden nach Ansteckung Kopf- und Gliederschmerzen sowie Schüttelfrost.

Gefährlich wird die Infektion, wenn sich der Puls verlangsamt, der Blutdruck sinkt und das Herz in Mitleidenschaft gezogen wird. Epidemiologen sehen schon seit längerem einen Zusammenhang zwischen der täglichen Besonnung mit UVB-Licht und dem Auftreten von Influenza. Vor allem in der Zeit der sehr kurzen Tage treten die Epidemien am häufigsten auf.

Die Forscher vermuten, dass weniger Aufenthalt in der Sonne und dicke Kleidung die ausreichende Vitamin D-Produktion verhindern.

Vitamin D wird unter UVB-Strahlung vor allem in der Haut gebildet und soll an der Differenzierung von Immunzellen beteiligt sein.

Die Untersuchungen zeigen, dass Kinder mit ausgewiesenem Vitamin D-Mangel häufiger an Atemwegserkrankungen leiden.

Nach Aussagen der Forscher sollte demnach eine Unterversorgung mit Vitamin D in den Wintermonaten nicht unterschätzt werden.

Quelle:

Nature, Online-Veröffentlichung, DOI: 10.1038/news061030-12

Aufgelesen bei BILD.de:

Bildschöne Kerle

...brauchen Liebe und Pflege

Von nichts kommt nichts! Das haben auch die Männer begriffen - und setzen im Bad längst nicht mehr nur auf Seife und Deo. So auch Tim Wiese. Hier erklärt der Torhüter von Werder Bremen, wie und womit er sich pflegt.

Auch Profi-Fußballer legen Wert auf ein gepflegtes Äußeres. Beispiel Tim Wiese (25). Bremens Torwart sagt offen: "Ein vernünftiges Erscheinungsbild ist mir wichtig."

Anders als vermutet, greift der Sportler nicht zum Haargel. Wiese: "Ich nehme lieber Haarwachs von Taft. Immer morgens nach dem Training beziehungsweise nach dem Spiel. Damit habe ich gute Erfahrungen gemacht." Wiese geht gern in die normale Dampfsauna (ca. 90 Grad) zum Abschwitzen. Und damit er frisch und gesund aussieht, legt er sich einmal die Woche auf die Sonnenbank. So macht Wiese nicht nur auf dem Rasen eine gute Figur...