

SONNEN NEWS

www.solarien-verbaende.de
www.sonnenfit.de



Die beste Vitamin D-Tankstelle im Winter ist die Sonnenbank.

Das Ergebnis einer in diesen Tagen im Journal of Clinical Nutrition veröffentlichten, repräsentativen Studie des Robert-Koch-Institutes in Berlin im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums ist alarmierend: Mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung hat ein z. T. erhebliches Defizit an Vitamin D. Es hat eine Schlüsselfunktion für die Gesundheit. Die Studie mit mehr als 4.000 Teilnehmern zeigte bei 57% der untersuchten Männer und bei 58% der Frauen aller Altersstufen einen Vitamin D-Spiegel im Blut unterhalb des kritischen Grenzwertes. Bei den über 65-jährigen Frauen waren sogar 75% mit Vitamin D unterversorgt.

(Quelle: European Journal of Clinical Nutrition (2008) 62, 1079-1089)



Wer jedoch regelmäßig „Sonne tankt“, dem kann das gar nicht passieren!

Mit UV-Licht kann man mehr Vitamin D in der Haut bilden als man je mit der Nahrung oder mit Nahrungsergänzungsmitteln aufnehmen könnte.

Pflanzliche Lebensmittel liefern überhaupt kein Vitamin D, und auch in den meisten tierischen Lebensmitteln finden sich kaum Vitamin D-Werte. Eine aktuelle finnische Studie zeigt, dass mit Vitamin D angereicherte Milch, Milchprodukte und Margarine nur zu minimalen Verbesserungen des Vitamin D-Spiegels im Blutserum führt.

(Quelle: British Journal of Nutrition Cambridge University Press, 14. Februar 2008; 1-6)

Nur einige Fischarten wie Hering, Lachs oder Makrele verfügen über etwas größere Vitamin D-Mengen. Ein Esslöffel Lebertran, bekannt als der beste Vitamin D-Donator aus Omas Zeiten, versorgt uns mit 1.360 I. E. (Internationale Einheiten) Vitamin D – alles kein Vergleich zu einem 15-minütigen Ganzkörperpersonenbad im Solarium: Dabei erzeugt ein heller Hauttyp 100.000 I. E. Vitamin D.

Wer einmal pro Woche auf die Sonnenbank geht, sorgt ganz natürlich für eine ausreichende Vitamin D-Produktion. Die optimale Dosierung sollte man sich dabei am besten durch eine Hauttypenberatung in einem zertifizierten Qualitätsstudio empfehlen lassen.

Wussten Sie schon ... ,

... dass pflanzliche Lebensmittel überhaupt kein Vitamin D enthalten. Vegetarier sollten unbedingt in die Sonne oder ins Solarium gehen, um ihren Vitamin D-Spiegel auf einem gesunden Niveau einzupendeln.

Gripeschutz durch Solarien

Warum tritt die Virusgrippe vorzugsweise massenhaft von Oktober bis März auf und macht sich während des Sommers eher rar?

Dieser Frage widmete sich ein kalifornisches Forscherteam und schlussfolgert, dass Sonnenmangel und verminderte Vitamin D-Bildung an den winterlichen Grippewellen beteiligt sein könnten. Myxovirus influenzae heißt der Erreger der echten Grippe und beschert bereits wenige Stunden nach Ansteckung Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen. Gefährlich wird die Infektion, wenn sich der Puls verlangsamt, der Blutdruck sinkt und das Herz in Mitleidenschaft gezogen wird. Untersuchungen zeigten, dass Menschen mit ausgewiesenem Vitamin D-Mangel häufiger an Atemwegserkrankungen leiden.

(Quelle: Nature, Online-Veröffentlichung, DOI: 10.1038/news061030-12)

Die Experten empfehlen immer mehr, im Winter ein Sonnenstudio aufzusuchen, um sich den notwendigen Schutz vor der Grippe zu holen.



Foto Heraeus

Rot macht Frauen attraktiver.

Betrachten Männer Fotos, auf denen dieselbe Frau abgebildet ist, beurteilen sie die Dargestellten attraktiver, wenn auf dem Bild die Farbe Rot zu sehen ist. Dabei kommt es nicht nur auf die Kleidung selbst an, die Wirkung besteht auch z.B. bei einer roten Bildumrahmung. Das haben Psychologen aus Rochester herausgefunden und berichten darüber im „Journal of Personality and Social Psychology“. Sie sehen dies als Beleg, dass der Sexualtrieb von Männern nach wie vor von primitiven Instinkten gelenkt wird, da auch Affen auf die Farbe Rot mit besonderer Erregung reagieren. Die Farbe Rot wirke wie ein Aphrodisiakum, konstatieren die Forscher. Frauen auf Bildern mit roter Farbe wirkten stets attraktiver und sexuell reizvoller auf die Männer. Auf Frauen hatte Rot dagegen keinen solchen Einfluss.

(Quelle: Journal of Personality and Social Psychology, Bd. 95, Nr. 5, S. 1150)

Pubertät:

Vitamin D-Mangel macht dick und bremst das Wachstum.

Vitamin D-Mangel fördert bei Mädchen in der Pubertät die Gewichtszunahme und beeinträchtigt das Wachstum. Das berichteten jüngst Wissenschaftler eines amerikanisch-kanadischen Forscherteams.

Die Wissenschaftler haben bei 90 Mädchen im Alter zwischen 16 und 22 Jahren den Vitamin-D-Spiegel (25-Hydroxy-Vitamin D), das Körperfett und die Körperlänge bei 90 Mädchen und jungen Frauen im Alter zwischen 16 und 22 Jahren untersucht. Dabei stellte Dr. Richard Kremer vom McGill University Health Center in Montreal Erstaunliches fest:

Mädchen mit einem Mangel an Vitamin D sind im Durchschnitt kleiner und deutlich schwerer. Sie haben einen höheren Body-Mass-Index und auch mehr Bauchfett als junge Frauen mit normalem Vitamin D-Spiegel.

Quelle: „Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism“

(DOI: 10.1210/jc.2008-1575).

Dass Vitamin D-Mangel zu Fett-Ansammlungen im Körper und damit zu einem erhöhten Gesundheitsrisiko führt, sollte Warnung für alle Überlegungen sein, die Sonne zu meiden oder sogar Solarien für Jugendliche bis zu 18 Jahren ganz zu verbieten.

Alle Verantwortlichen sollten lieber helfen, dass bereits junge Menschen lernen, auf die Dosierung des UV-Lichts in der Natursonne und im Solarium zu achten. **Aufklärungen sind zu Verhaltenssteuerung immer besser als Verbote!**

Sonnenkalender bestimmt unsere Zeit.

Zur Einteilung der Zeit haben viele Kulturen Kalender entwickelt. Schon in der Steinzeit versuchte man, die Zeit systematisch anhand der Bewegungen der Gestirne zu erfassen. Die ältesten heute noch bekannten Kalender wurden in Ägypten entwickelt. Für die internationale Kommunikation gilt heute der Gregorianische Kalender. Dieser richtet sich nach der Zeit, die die Erde für eine Sonnenumrundung benötigt, ist also ein Sonnen- oder Solar-kalender.

Anders ist der islamische Kalender. Er ist ein Mondkalender, der sich nach dem Mondjahr mit 354 Tagen richtet, und mit dem Jahr 1622 beginnt, dem Jahr der Hidschra, der Auswanderung Mohammeds von Mekka nach Medina.