

# SONNEN- NEWS

[www.solarien-verbaende.de](http://www.solarien-verbaende.de)

Forschung aktuell

## Macht laufen schlau?

Schon die Vorfäter wussten: "In einem gesunden Körper steckt auch ein gesunder Geist". Aber ob das auch stimmt, hat niemand bislang nachgeprüft. Nun gingen Ulmer Wissenschaftler der Sache auf den Grund. Zuerst schickten sie ihre Testpersonen 6 Wochen lang auf den Trimm-Dich-Pfad zum Joggen, danach begann für die Testläufer die Arbeit mit dem Köpfchen. **Erstaunliches Resultat: Laufen macht schlau und verbessert die Konzentration.**

Wer regelmäßig joggt, der erhöht auch seine Gedächtnisleistung. Vor allem wird das visuell-räumliche Gedächtnis durch regelmäßiges Lauftraining verbessert, weniger das Zahlen- und Wortgedächtnis. Wer also hofft, durch Joggen seine Merkfähigkeit von Telefonnummern und Namen zu verbessern, der irrt.

## Charité Berlin

Campus Benjamin Franklin

### Studien zu biopositiven Wirkungen auf dem Prüfstand

Unter der Leitung von Dr. med. Rolfdieter Krause untersucht die Arbeitsgruppe für Medizinische Heliotherapie alle seit 1965 publizierten Ergebnisse zu den Wirkungen von UV-Licht. Insgesamt wurden aus 7800 Untersuchungen 175 Studien zur Blutdruckregulation, 85 zum Problembereich körperabwehrsteigernde sowie 130 Arbeiten zum Komplex krebsvorbeugender Wirkungen (50 Arbeiten zum Darmkrebs, 181 Arbeiten zu Prostata) analysiert. Detailliertere Ergebnisse werden noch in diesem Frühjahr erwartet.

## Wussten Sie schon.....

...dass sich die ersten Ansätze tiefer Sonnenverehrung bereits vor 4600 Jahren nachweisen lassen. Zentrum war die Stadt On oder Heliopolis, am Beginn des Nildeltas gelegen. Die Sonne hatte bei den Ägyptern den Kultstatus eines höchsten Gottes. Gleich unter mehreren Namen verehrte man die Sonne: Re, Amun-Re, Chepri, Atum und Re-Harachte.

## Höchste Zeit für einen Vitamin D3-Check

Man kennt viele Parameter der Gesundheit. Blutdruck, Puls, Cholesterin und andere geben uns wichtige Hinweise auf unsere Fitness. Meist jedoch fehlt ein Faktor, der etwas über die Steuerung wichtiger Funktionen des Immunsystems aussagt. Vitamin D3, es wird in der Haut nur in Verbindung mit UV-Licht gebildet, sorgt für das Zusammenspiel einer ganzen Reihe von Gesundheitsfaktoren. Es stimmt die Kalziumaufnahme ab, sorgt für Gefäßgesundheit und ist an der Regulierung des Blutdrucks beteiligt.

Durchschnittlich benötigen wir 1000 I.E. Vitamin D pro Tag. Der Februar ist derjenige Monat, in dem der



Vitamin D-Spiegel meist die erforderlichen Grenzwerte unterschreitet. Zum Teil liegt das am Verbrauch der Reserven, zum Teil aber auch an dem fehlenden Sonnenschein sowie der Tatsache, dass wir uns vor den niedrigen Temperaturen häufig bis zur Nasenspitze in dicke Wintersachen einmummeln.

Jetzt ist genau die richtige Zeit, dass wir unseren Vitamin D-Spiegel (25-Hydroxy-Vitamin-D) messen lassen sollten. Der Hausarzt hat dann die Möglichkeit, eine bessere Diagnose zu stellen. Sollte der Wert unter 20 ng/l liegen, wird eine Sonnenlichttherapie notwendig. In den Sonnenstudios wird nach den Angaben des Arztes ein Besonnungsplan für die entsprechenden Therapieschritte erstellt.

# Schlaf und Freunde schützen vor Altersleiden

Gesunder Schlaf und gute Freunde senken bei älteren Menschen das Risiko, an Rheuma, Alzheimer und Herzproblemen zu erkranken. Die US-Universität Wisconsin erklärt dies damit, dass im Alter verstärkt die Bildung von Eiweiß (Interleukin 6) erfolgt, das Entzündungen verursacht. Ein ungestörter Schlaf und gute soziale Kontakte führen dazu, dass weniger dieses entzündungsauslösenden Eiweißes im Blut nachweisbar ist. Die Forscher folgern daraus, dass chronische Entzündungen das Risiko für eine Vielzahl von Krankheiten erhöhen. Nun wollen sie prüfen, ob man durch UV-Bestrahlung helfen kann, diese Prozesse positiv zu beeinflussen.

## Dürfen ältere Menschen das Solarium benutzen?

Ganz eindeutige  
Antwort:

# Ja!

Viele ältere Menschen meinen, auf einen braunen Teint verzichten zu können. Sievergessen dabei, dass UV-Licht viele positive Gesundheitswirkungen hat. Beispielsweise können rheumatische Beschwerden positiv beeinflusst werden. Aber auch zu hoher

Blutdruck wird abgesenkt und fortschreitende Verringerung der Knochendichte (Osteoporose) wird aufgehalten.

Die Strahlenschutzkommission empfiehlt 50 Sonnenbäder im Jahr in der Sonne oder im Solarium. Während man in der Sonne nicht genau weiß, welchen Strahlenanteil sie gerade hat, wird im Solarium nach wissenschaftlichen Erkenntnissen die Zusammensetzung der Strahlungsanteile UVA und UVB genau dosiert. Je nach Hauttyp wird die individuell verträgliche UV-Dosis ermittelt. Zwischen den einzelnen Sonnenbädern im Sonnenstudio sollten mindestens 48 Stunden liegen.

Selbstverständlich sollten sich ältere Menschen beim ersten Besuch im Sonnenstudio beraten lassen, um die richtigen gesundheitlichen Wirkungen vollständig auszunutzen.

## Tanning Butler ...

... so nennt sich die neueste Dienstleistung des Hotel Ritz Charlton in South Beach/Miami. Als absoluten Luxusservice bietet das Hotel seinen weiblichen Poolbesuchern die Dienste eines Tanning Butlers an. Michael ist überzeugt, einen neuen Beruf gefunden zu haben. Er cremt die Bikini-Trägerinnen mit sanften Händen ein, benutzt dazu nur Luxusartikel und entwickelt als Teil seiner Kundenorientierung eine persönliche Beziehung zu den Kundinnen. Seine Dienste werden immer stärker nachgefragt. Ist er mal verhindert, so wird sofort an der Hotelrezeption seine Abwesenheit reklamiert. Michael jedenfalls ist der Auffassung, den Beruf seines Lebens gefunden zu haben.

## ... das sind die Forschungsergebnisse der UV-Wirkungen:

- + Senkung der Knochenbrüchigkeit (Osteoporose)
- + Stärkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- + Stimmungsauflockerung
- + Gefäßerweiterung und Blutdrucksenkung
- + Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- + Vorbeugung gegen Krebs (Prostata, Lymphdrüsen- und Darmkrebs)
- + Risikominderung bei Multipler Sklerose
- + Hilfe bei Neurodermitis, Schuppenflechte und Akne
- + Senkung der Cholesterinwerte
- + Lichtschutz vor Urlaubsreisen in den Süden

## Die Wachsrose beherrscht das Spiel mit dem Licht

Die Wachsrose (*Anemonia sulcata*) ist eine Koralle, die in den lichtdurchfluteten Zonen des Nordatlantiks und des Mittelmeeres vorkommt. Sie ist eine wahre Künstlerin im Spiel mit dem Licht. In ihren Tentakeln befindet sich ein Eiweiß,



Foto: Slauschek

das grüne Licht aufnimmt und anschließend als rotes fluoreszierendes Licht wieder abstrahlt. Ein jetzt gefundenes Molekül schaltet durch Licht zwischen dem fluoreszierenden und nicht fluoreszierenden Zustand hin und her.

## Bloß kein Streß!

“Entrümpeln Sie sich mal wieder”, diese Aufforderung kommt in diesem Frühjahr nicht nur von Fitnesstrainern, sondern auch von Psychologen und Ärzten. Gemeint sind damit gleich mehrere Dinge, angefangen vom Kleiderschrank bis zu dem Winterspeck. Im Frühjahr sollte man fit sein. Pfunde verliert man durch eine gesunde Ernährung und durch Sport. Wohlbefinden kann man im Sonnenstudio tanken.

