

SONNEN NEWS

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

Die Sonnenbank hilft bei der Stärkung der Muskulatur.

Selbst Bodybuilding nutzt nichts, will man seine Muskeln stärken. Dies funktioniert nur, wenn dem Körper auch genügend Vitamin D zur Verfügung steht. In einer Studie mit 99 Schülerinnen zwischen 12 und 14 Jahren haben englische Medizinerinnen der University of Manchester festgestellt, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen dem Vitamin D-Spiegel (25-Hydroxyvitamin-D3) und der Muskelstruktur gibt.

Die Schülerinnen absolvierten mehrere beidbeinige und einbeinige Sprünge, die mit einer Reihe von Sensoren überwacht wurden, um die Leistungsfähigkeit der Beinmuskulatur zu messen.

Je mehr Vitamin D die jungen Damen im Blut hatten, desto kräftiger war ihre Muskulatur. Besonders schlecht schnitten jene Mädchen ab, deren Blutwerte eine mangelhafte Versorgung mit Vitamin D anzeigten.

Ebenfalls wurde in dieser Studie ein positiver Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D-Spiegel und der Absprunggeschwindigkeit sowie der Sprunghöhe und der Muskelleistung festgestellt.



Quelle: Kate A. Ward und Judith E. Adams, Imaging Scienc and Biomedical Engineering, School of Medicine, University of Manchester, Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, February 2009, DOI 10.1210/jc.2008-1284

Wussten Sie schon ... ,

... dass man Sonnenschutzmittel nicht bei Babys und Kleinkindern anwenden soll. Ihre Haut ist so empfindlich, dass die chemischen Inhaltsstoffe sowie enthaltene Nanopartikel tief eindringen und dabei mehr schaden als nutzen. Gleiches gilt auch für Erwachsene mit sehr sensibler Haut.

Lichtsignale zum Blühen

Pflanzen haben Lichtsensoren in den Blättern, die die Tageslänge messen können. Auf diese Weise merken sie, dass der Frühling vor der Tür steht. Von den Blättern wandert ein Signal durch die ganze Pflanze zu der Sprosse und bringt sie zum Blühen. An dieser Blütenpracht können wir uns in den nächsten Wochen wieder erfreuen.

Sommerbabys sind Sonnenkinder.

Das Sonnenschein Vitamin D, so die Ergebnisse einer Langzeitstudie in den 90-er Jahren der Universität Bristol (Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC)), beeinflusst positiv das Wachstum von Föten, wenn die Mütter während der Schwangerschaft viel in der Sonne waren.

Die Forscher untersuchten die Zusammenhänge zwischen meteorologischen Daten (Sonnenstrahlung) und der Körpergröße sowie dem Knochenbau von 7000 Babys, die 1991 und 1992 in den verschiedenen Jahreszeiten geboren wurden. Hatten die Mütter das Glück, dass während der Schwangerschaft die Sonne viel schien, waren ihre Babys im Durchschnitt einen halben Zentimeter größer und die Knochen stärker als im Winter und im Frühjahr geborene.

Die Wissenschaftler glauben, dass diese Erhöhung der Knochenmasse auf den erhöhten Vitamin-D-Spiegel zurückzuführen ist und stellen fest, dass für die meisten Menschen das Sonnenlicht die wichtigste Quelle von Vitamin D ist. Bereits in der Schwangerschaft wird die Disposition für die spätere Knochengesundheit im Erwachsenenalter durch das Vitamin D bestimmt.

Quelle: Estimated maternal ultraviolet B exposure levels in pregnancy influence skeletal development of the child. Sayers A, Tobias J H. Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism 2008 Dec 30.

Brokkoli schützt vor Sonnenbrand.

Sonnenbrand durch die ersten Sonnenstrahlen im Frühjahr sind deswegen so gefährlich, weil die Haut im Winter von der Sonne entwöhnt ist. Bereits eine Stunde Aufenthalt in der prallen Frühlingssonne reicht aus, um einen Sonnenbrand auszulösen. Schon lange sucht die Wissenschaft nach vorbeugenden Mitteln. Forscher der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore (USA) haben dabei herausgefunden, dass Brokkoli-Extrakt als Sonnenschutzmittel benutzt werden kann. Er wirkt nicht wie ein normales Sonnenschutzmittel, das das Eindringen der Sonnenstrahlen verhindert, sondern im Inneren der Hautzellen. Der Extrakt enthält den Wirkstoff Sulforaphan, der schützende Enzyme anregt, die vielfältige Schädigungen verhindern. Die beim Sonnenbrand typische Hautrötung (Entzündung) wird um durchschnittlich 38 Prozent verringert. Brokkoli-Extrakt wirkt sogar, wenn er drei Tage vor dem Sonnenbad aufgetragen wird.

Quelle: Paul Talalay, Jed W. Fahey, Zachary R. Healy, Scott L. Wehage, Andrea L. Benedict, Christine Min, and Alben T. Dinkova-Kostova. PNAS published October 23, 2007

Kapern räumen den Magen auf.

Die Früchte des Kapernstrauchs (*Capparis spinosa*) besitzen Forschern der Universität Palermo zufolge einen hohen Anteil an natürlichen Oxidationshemmern. Die Kapern neutralisieren somit schädliche Nebenprodukte, die bei der Verdauung von Fleisch entstehen. Daher eignen sich die kleinen Früchte auch als Vorbeugemaßnahme gegen Krebs und Herzkrankheiten, schreiben die Forscher.

Quelle: Journal of Agricultural and Food Chemistry, Band 55, Seite 8465, DOI: 10.1021/jf0714113

Die Sommerzeit schadet der biologischen Uhr.

Die täglichen Rhythmen im Körper des Menschen passen sich der Umstellung der Uhren im März auf die Sommerzeit nicht an. Das schreiben Forscher aus München im Fachblatt Current Biology.

Sie hatten 55.000 Menschen in Mitteleuropa nach ihrem Schlafmuster befragt. Dabei stellten sie fest, dass die meisten Menschen an freien Tagen ihren Schlaf nach der Dämmerung ausrichten. Der natürliche Schlaf- und Wachrhythmus wird demzufolge auch in den Sommermonaten durch die Dämmerung gesteuert. Der Körper gewöhnt sich während der gesamten Zeit nicht daran, dass sich der offizielle Tagesverlauf um eine Stunde verschiebt. Besonders betroffen seien späte Chronotypen, die abends gerne aufbleiben und morgens lange ausschlafen.

Quelle: Thomas Kantermann, Myriam Juda, Martha Merrow and Till Roenneberg, Current Biology, Volume 18, Issue 17, 2008



Senioren fühlen sich jung.

Ältere Menschen über 70 fühlen sich im Schnitt rund 13 Jahre jünger, als es ihrem tatsächlichen Alter entspricht. Bis ins hohe Alter bleibe diese Illusion erhalten, berichten Forscher der Universität von Michigan und des Berliner Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung nach einer Langzeituntersuchung mit rund 500 Menschen in Berlin. Beim Blick in den Spiegel allerdings fühlten sich die Senioren durchschnittlich nur noch sieben Jahre jünger.

Quelle: Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, 14.01.2009 - NPO