

SONNEN- NEWS

www.solarien-verbaende.de

Gehirnforscher erkunden den Einfluss des Körpers auf die Gefühlswelt

Mit dem Körper denken

Der Einfluss des Körpers auf geistige Leistungen tritt immer mehr in den Mittelpunkt der neurowissenschaftlichen Forschungen. Was passiert in unserem Kopf, wenn wir andere Menschen beobachten und verstehen wollen? Brauchen wir dafür nur unser Gehirn oder auch unsere Körpergefühle? Nun stellen die Wissenschaftler fest, dass ohne unsere Körpergefühle das Verständnis für das Verhalten anderer Menschen nicht möglich ist. Die subjektiven Erfahrungen mit dem eigenen Körper, die zu unseren Körpergefühlen führen, sind eine Voraussetzung für differenzierte Beurteilungen des Geschehens um uns herum. Je besser das Körpergefühl ausgeformt ist, umso intensiver erleben wir unsere Welt. Ein steigendes Körperbewusstsein und wachsendes Interesse am eigenen Erschei-



nungsbild lassen sich seit Anfang der achtziger Jahre feststellen. Der Wunsch nach jugendlicher Frische, nach leicht gebräunter Haut und einer sportlichen Figur sind ein Grundbedürfnis, das unabhängig vom Alter ist. Gezieltes Training kann nicht nur einzelne Körperpartien in Form bringen, sondern auch die geistigen Fähigkeiten auf Trab bringen. Aktive Menschen sind zudem belastbarer, ausgeglichener und fühlen sich einfach wohler in ihrer Haut. Die Kräfte liegen in der Entwicklung unserer Körpergefühle, weil wir dadurch uns und unsere Umwelt intensiver erleben. Während Frauen ihr Körpergefühl eher auf Schönheit, Entspannung und Genuss ausrichten, orientieren sich Männer eher an Fragen attraktiver Erscheinungsformen und Muskelkraft.

Wussten Sie schon....

.... dass die Hälfte der Deutschen zu dick ist? Sportmediziner der Uni Freiburg sehen besonders die 40 bis 60jährigen als übergewichtig. Hauptgründe sind zu wenig Bewegung und fett- sowie kalorienreiches Essen. Jeder Fünfte müsse mittlerweile schon wegen seines starken Übergewichts behandelt werden.

Unser Körper ist offenbar als innerer Simulator notwendig, um uns selbst und andere besser zu begreifen. Im Zusammenspiel von Gehirn und Körper werden die besten Leistungen erzielt. Jedoch steht unzweifelhaft fest, dass geistige Leistungen von Anfang an auf körperlichen Vorgängen beruhen, die uns erst das richtige Bild von allem vermitteln.

MÄRZ 2006

Komödien sind gut fürs Herz

Wer sich im Theater oder im Kino eine Komödie ansieht, der verbessert damit seine Durchblutung, so berichten es amerikanische Forscher im Fachmagazin Heart. Brutale und schockierende Szenen dagegen beeinträchtigen die Durchblutung des ganzen Körpers. Besonders sind der Blutkreislauf und das Herz betroffen. In Studien hatte sich der Blutfluss der Testpersonen zwischen lustigen und schockierenden Szenen um rund 50 % verändert. Welche Gründe dafür im Einzelnen verantwortlich sind, wissen die Forscher noch nicht.

63 wissenschaftliche Studien beweisen Wirksamkeit durch Vitamin D

Zusammenhänge zwischen Vitamin D und der Vorbeugung von verschiedenen Krebsarten (Darm-, Brust-, Eierstockkrebs, Prostata) werden in 63 Studien nachgewiesen. Das ergab eine Recherche der Professoren Garland und Holick (Am J Public Health, Dec. 2005) der zu dieser Thematik veröffentlichten wissenschaftlichen Arbeiten in den letzten Jahren. Die Autoren weisen darauf hin, dass bei genügender Würdigung dieser Erkenntnisse zigtausende Menschenleben mit geringen finanziellen Mitteln zu retten wären. Gleiches gilt für Deutschland, jedoch ignorieren Ärzte und ihre Interessensverbände, dass UVB einen entscheidenden Beitrag zur Vitamin D₃-Bildung leistet. Stattdessen werden unsachliche Behauptungen über die Wirkung richtig dosierter UV-Strahlung in den Sonnenstudios verbreitet.

Belebende Kraft der Frühjahrs Sonne

Jetzt werden die Tage wieder länger, es wird heller und die Sonne erwärmt mit ihren Strahlen die Gemüter der Menschen. Sie sorgt für das Erwachen der Natur, auch die Menschen blühen auf und werden unternehmungslustiger. Die Devise heißt häufig: Raus aus den dunklen Räumen und rein in die Sonne. Schnell hat man sich da einen Sonnenbrand geholt – also: Vorsicht!

Jeder kann mit ein bisschen Vernunft Sonnenbrände vermeiden. Wer sich dieser Gefahr nicht aussetzen will, der bräunt sich in einem Sonnenstudio vor. 6 bis 8 Sonnenbäder auf der Sonnenbank sind notwendig, um einen ausreichenden Schutz vor zu intensiver Sonneneinstrahlung aufzubauen. Ein Besonnungsplan sorgt für sanftes Braun und für die Entwicklung einer Lichtschwiele, die sich durch eine Verdickung der Hornhaut einstellt.

Viele Sonnenstudios verfügen heute schon über Sensoren, die den Zustand der Haut messen, den Hauttyp bestimmen und dann mit Hilfe eines Computers einen individuellen Besonnungsplan aufstellen. Dieser regelt bei jedem Sonnenbad die Strahlungsstärken und die Besonnungszeiten. Hält man sich an diesen Plan, dann ist ein Sonnenbrand ausgeschlossen, und die Haut wird schonend gebräunt.

Mit Sonnenbank kein Kühlschranks

Viva-Moderatorin Gülcan Karahanci plauderte bei der Überreichung der Auszeichnung "Woman of the Year" "...alles sei schön echt an ihr...Tatsächlich sei sie nämlich ohne Sonnenbank so blass, dass man ihr deshalb in der Schule den Spitznamen "Kühlschrank" verpasst habe...". Damit steht sie nicht allein, 73% der Deutschen geben an, dass sie gerne eine leicht gebräunte Haut einer blassen vorziehen.

The Lancet, Vol. 367 Nr. 9504, 7.1.2006

Vitamin D in der Schwangerschaft

Um Babys einen gesunden Knochenbau zu geben, muss eine werdende Mutter auch während der Schwangerschaft ausreichend mit Vitamin D versorgt werden. Eine langjährige Studie mit 198 Müttern und ihren Kindern im Southampton Hospital (England) zeigte, dass Mütter mit einem hohen Vitamin D-Spiegel in der Schwangerschaft nicht nur knochengesunde Kinder auf die Welt bringen, sondern sogar auch noch nach 9 Jahren die bessere Knochengesundheit ihrer Sprößlinge nachweisbar war. Von medikamentösen Behandlungen mit Vitamin D-Präparaten ist abzuraten, denn die Nebenwirkungen sind erheblich.

Ideal ist dafür die Sonnenbank geeignet, die das für die Vitamin D₃-Bildung wichtige UVB-Licht in der notwendigen Dosierung erzeugt. Moderne Solarien sind alle im Stande, diesen Vitamin D-Prozess in Gang zu setzen und die nötigen Mengen zu erzeugen. Schwangere erreichen mit wöchentlich einem Besuch im Solarium zweifache Vorteile. Erstens für das Baby und zweitens schützen sie sich selbst vor Osteoporose. Beratung dazu gibt es in den Sonnenstudios.

