

SONNEN- NEWS

www.solarien-verbaende.de

Hoher Vitamin D3-Bedarf bei Knochenbrüchen

Vitamin D kann der Körper selbst in der Haut mit Hilfe von UV-Strahlen bilden. Personen, die schlecht heilende Knochenbrüche haben, sollten ihren Vitamin D3-Spiegel untersuchen lassen. Denn häufig reicht dieser nicht aus, um den Kalziumhaushalt des Körpers so zu justieren, dass die Knochengesundheit gewährleistet ist. Ein erhöhter Vitamin D3-Bedarf besteht auch bei Schwangeren und vor allem bei Senioren, die sich fast nur in geschlossenen Räumen aufhalten. Allen Risikogruppen wird empfohlen, in ausreichendem Maße in die Sonne zu gehen oder die vielen Möglichkeiten zu nutzen, die moderne und gesundheitsabgestimmte Sonnenbänke bereit stellen.



Wussten Sie schon.....

..... dass die Einnahme von Vitamin D-Präparaten eine Reihe von Nebenwirkungen wie Muskelschwäche, Nervenversagen, Übelkeit und Durchfall auslösen kann. Gesundheitlich verträglicher ist eine richtige UV-Licht-Dosis, die man auf der Sonnenbank erhält. Im Sonnenstudio werden Sie gerne dazu beraten.

Universität München Sozialer Jetlag - Leben gegen die innere Uhr

Mehr als 50% der deutschen Bevölkerung befindet sich in einer Art Jetlag, und viele werden deswegen zu Rauchern, das hat ein Forscherteam um Professor Dr. Till Roenneberg im Zentrum für Chronobiologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) herausgefunden. Roenneberg ist Schlaf Forscher und analysierte 500 Versuchspersonen zu ihren Schlafpräferenzen, ihren Arbeits- und Ruhezeiten, Konsumgewohnheiten und ihren sozialen Anforderungen. Erstaunliche Zusammenhänge kamen dabei ans Licht. Ähnlich wie der bekannte Reisejetlag, der den Körper beim Flug durch die Zeitzonen beutelt, führt er zu vorübergehenden Schlafstörungen, zu verminderter Leistungsfähigkeit und zu Erschöpfungszuständen. Flugerfahrene gehen in diesen Fällen sofort auf eine Sonnenbank, weil sie die stärkende Wirkung der UV-Strahlen kennen. Roenneberg stellt nun fest, dass Menschen nach ihren Schlafgewohnheiten in sogenannte Chronotypen eingeteilt werden können. Sind Menschen bis in die späte Nacht hinein aktiv, so wächst in der Woche das Schlafdefizit. Jeden Morgen kämpfen sie gegen die Zeit und sich selbst. Um ihre Leistungsfähigkeit zu erhöhen, trinken sie Kaffee, rauchen sie oder trinken zur Stimulierung bereits Alkohol. Auch bei Langschläfern entspricht die biologische Uhr nicht den Arbeits- und Schulzeiten. Roenneberg spricht dann von "sozialem Jetlag". Je größer dieser wird, egal ob man zu Nachtschwärmern oder Morgenmuffeln gehört, umso häufiger greift man zu stimulierenden Drogen wie Koffein, Tehin, Nikotin oder Alkohol. Je weniger Licht man bekommt, umso mehr verschiebt sich der Biorhythmus in die Nacht. Hier hilft nur zusätzliches Licht. Auch die UV-Strahlen der Sonnenbank helfen dabei, denn nachweislich fühlt man sich nach dem Sonnenbad rundherum wohler.

Generation 45plus stärker als bislang angenommen

Die Leistungsfähigkeit der Generation 45plus, also Menschen die älter als 45 Jahre sind, wurde im Institut für Arbeitspsychologie Universität Dortmund unter die Lupe genommen.

Die gefundenen Ergebnisse räumen mit dem Vorurteil auf, dass Ältere oft überfordert sind. Im Gegenteil: "Junge lassen sich provozieren. Sie sind schneller und legen einen Fehlstart hin" analysiert Projektleiter Falkenstein. In den Reaktionen sind die Älteren zwar etwas langsamer, aber dafür haben sie Bruchteile von Sekunden mehr Zeit, die richtigen Urteile zu fällen, und das bringt Sicherheit und Überlegenheit. Die 45plus-Generation

verfügt über umfangreiches Erfahrungswissen. Die Wissenschaft schätzt diese "kristalline Intelligenz", bestehend aus Allgemeinwissen, Wortschatz, Verständnis und Übersichtlichkeit, bei den Älteren und sagt voraus, dass schon in einigen Jahren diese Fähigkeiten auch von den Arbeitgebern wieder gesucht werden. Nicht von ungefähr verehren viele Kulturen ihre weisen Alten.

Körperliche Fitness erweist sich auch für die geistige Fitness als enorm wichtig. Wer beispielsweise auf dem Fahrradergometer strampelt, erhöht seine Gedächtnisleistung um 50%. Neben der besseren Durchblutung des Oberstübchens werden auch die Leistungszentren in den einzelnen Gehirnabschnitten aktiviert. Auch die Erinnerung ist abhängig von der körperlichen Verfassung. Fühlt man sich schlapp und abgespannt, fehlt auch die Motivation, etwas zu unternehmen. Pfiffige Leute gehen dann in ein Sonnenstudio und tanken ihren Lebensmut und ihr Wohlbefinden wieder auf.

Karolinska Institut

Neue Erkenntnisse zur Ernährung

Das berühmte Karolinska Institut in Stockholm, das durch seine Arbeiten zur Krebsprohylaxe und positiven UV-Wirkungen auf das Immunsystem immer wieder von sich reden macht, hat sieben Jahre lang bei 90.000 Männern und Frauen deren Essgewohnheiten untersucht. Am Ende der Studie stellt sich heraus, dass diejenigen, die regelmäßig Kohl essen, weniger anfällig für Bauchspeicheldrüsenkrebs sind. Nicht bestätigt wurde, das Obst und Gemüse einen krebsvorbeugenden Effekt besitzen.

Tomatenextrakt gegen Falten

Ein Karlsruher Dermatologe berichtet über einen deutlichen Anti-Falten-Effekt, der mit Tomaten erzielt werden kann. Ein Extrakt aus frischen Tomaten, so der Dermatologe Meyer-Rogge, erweist sich als hochwirksames Mittel. Vorzeitig alternde Gesichtshaut wird wieder geschmeidig, zart und jung. Die Faltentiefe an Mund und Augen geht bei konsequenter Anwendung innerhalb von wenigen Wochen zurück. In entsprechenden Cremes wird auch noch Aprikosenkernöl zugesetzt, denn Ketchup will sich keiner auf die Haut schmieren. Will man seiner Haut im Wonnemonat Mai auch noch etwas Farbe geben und sie attraktiver machen, dann lautet die Empfehlung, einige Sonnenbäder im Solarium zu nehmen.



Reliquie unter der "UV-Lupe"

Bei dem Turiner Grabtuch, einem alten Leinentuch, das das Ganzkörperbildnis der Vorder- und Rückseite eines erwachsenen Mannes zeigt, handelt es sich um die bekannteste und mysteriöseste Reliquie der römisch-katholischen Kirche. Es soll sich um das Grabtuch von Jesus Christus handeln und wird seit 1578 im Dom von Turin aufbewahrt. Immer wieder erregten die wissenschaftlichen Untersuchungen des Tuches Aufsehen, vor allem die Behauptung, es sei erst im späten Mittelalter (14. Jahrhundert) entstanden. Nun soll eine Methode mit ultravioletter Strahlung eingesetzt werden, die die Resistenz der Zellulosemoleküle des Leinentuches misst, diese mit dreitausend Jahre alten Stoffresten vergleicht und so das Alter genau datieren kann. Dazu müsste die Kirche allerdings eine Stoffprobe zur Verfügung stellen - das jedoch will sie nicht. Sie hält lieber an der Legende fest.

2000 Jahre alte These über UV-Strahlung bestätigt

Der Arzt und Sonnenverehrer Antyllus erkannte schon um 100 n. Chr. die gesundheitlich positiven Wirkungen der Sonnenstrahlen. Er verschrieb seinen römischen Patienten, die über Gliederschmerzen, über Unlust und Müdigkeit klagten, Sonnenbäder und beschreibt die Erfolge sehr eindrucksvoll als Balsam für Leib und Seele. Die heutige Forschung bestätigt die Beobachtungen von Antyllus. Sonnenbäder erhöhen die Fitness und die Leistungsfähigkeit der Menschen im Süden wie im Norden - das ist auch das Ergebnis jahrelanger Forschung des Stuttgarter Marktpsychologen-Teams von Professor Eberhard Wüst an der Hochschule der Medien. Die Stuttgarter Forscher empfehlen vor allem älteren Menschen, Antyllus Erkenntnisse zu beherzigen, die ein Stück Lebensqualität beinhalten, die ein Sonnenstudio in der näheren Nachbarschaft für sie bereithält.