

# SONNEN- NEWS

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

## Initiative für vernünftiges Sonnen

MAI / JUNI 2007



**Ich bin Sonnenbanker**  
und fühl mich wohl in meiner Haut!

**Initiative für vernünftiges Sonnen:** [www.sonnenbanker.de](http://www.sonnenbanker.de)  
Beratung hier im Studio!



Vernünftiges Sonnen heißt, die Sonnenbank in ihrer Wirkung richtig anwenden. Das Braunwerden ist nur das äußere Zeichen, dass die Haut auf die UV-Strahlung reagiert. Neben diesem Schönheitseffekt gibt es sehr viele natürliche gesunde Einwirkungen auf den Körper. Richtig dosiert muss das UV-Licht der Sonnenbank in erster Linie gar nicht braun machen, sondern kann auch nur gesundheitliche Wirkungen entfalten. Heute nennt man diese biopositive Effekte. Schon 1903 hat der Däne Niels Ryberg Finsen für seine Erkennt-

Studioeindruck

nisse der lebenswichtigen UV-Wirkungen und die daraus entwickelte Lichttherapie zur Behandlung von Hauttuberkulose den Nobel-Preis erhalten. Bereits 15 Jahre später heilte der Berliner Kinderarzt Huldshinsky bei seinen kleinen Patienten die Rachitis durch UV-Strahlen.

Zu den wichtigsten biopositiven Effekten gehört die Bildung des lebensnotwendigen Vitamins D. Sein Einflusspektrum auf den menschlichen Organismus ist in den letzten Jahren intensiv erforscht worden. Die wichtigsten Erkenntnisse hat Medizin-Professor Dr. Holick von der Universität Boston in seinem Buch "Schützendes Sonnenlicht" zusammengestellt:

- + **Verbesserte Herzgesundheit**
- + **Günstiger Verlauf von Hautkrankheiten**
- + **Vorbeugung bestimmter Krebsarten**
- + **Bessere psychische Gesundheit**
- + **Geringeres Risiko von Immunkrankheiten**
- + **Bessere Knochengesundheit**

Michael M. Holick: Schützendes Sonnenlicht - Die heilsamen Kräfte der Sonne, Haug-Verlag 2005, Euro 14,95

## Urlaubsvorbereitung

beginnt auf der Sonnenbank. Trainieren Sie Ihre Haut für den Sonnenurlaub, damit Sie sich keinen Sonnenbrand am Strand holen. Ihre Haut braucht natürlichen Schutz und baut sich ihren eigenen Sonnenschutz auf. 5 bis 7 Besuche auf der Sonnenbank reichen aus, damit Sie vorgebräunt im Urlaub ankommen und diesen genießen können.

# Manche Vitamine sorgen für ein kürzeres Leben.

Die Einnahme von Vitaminen als Nahrungsergänzung ist schlechter als ihr Ruf.

Insbesondere die Vitamine A und E sowie Betakarotin könnten die Lebenserwartung verkürzen, schreiben Mediziner der Universitätsklinik Kopenhagen im Fachblatt JAMA. In einer so genannten Meta-Analyse hatten die Forscher die Daten aus 47 Studien mit mehr als 180.000 untersuchten Fällen ausgewertet. Dabei zeigte sich: die Einnahme von Vitamin E erhöht statistisch gesehen die Sterblichkeit um vier Prozent, die Einnahme von Betakarotin um sieben Prozent und die Einnahme von Vitamin A erhöht sie sogar um 16 Prozent. Für die Einnahme von Vitamin C konnten nach Angaben der Forscher weder negative noch positive Effekte nachgewiesen werden. Allein Selen verringerte das Sterblichkeitsrisiko. Die Wissenschaftler kritisierten die Vitaminhersteller, die mit massiver Werbung die positiven Wirkungen der Präparate betonen. In Europa und Nordamerika nehmen 10 bis 20 Prozent aller Erwachsenen Vitamine als Nahrungsergänzungsmittel ein.

Quelle: DLF, FORSCHUNG AKTUELL, Medizin 28.02.2007

## Rosenduft in der Nacht fördert das Lernen.

Forschern der Universitäten Hamburg und Lübeck ist es gelungen, die Gedächtnisbildung im Schlaf gezielt zu fördern. Die Wissenschaftler hatten Testpersonen Aufgaben lösen und sie dabei Rosenduft riechen lassen. In der folgenden Nacht konnte ein Teil der Probanden diesen Duft im Tiefschlaf wieder riechen, der andere nicht. Nach dem Aufwachen erinnerten sich die Testpersonen der ersten Gruppe deutlich besser an die Lösungen als die der zweiten. Die Wissenschaftler führen das auf eine gezielte Aktivierung der Gedächtnisbildung zurück. Der Rosenduft habe im Schlaf die Erinnerung an die Aufgaben und ihre Lösung wach gerufen. Entscheidend für diese verstärkende Wirkung des Duftes auf die Gedächtnisbildung im Schlaf war die Verknüpfung des Duftes mit den Lerninhalten.

Quelle: Odor Cues During Slow-Wave Sleep Prompt Declarative Memory Consolidation, Science, März 2007



Foto: pixelio

# Sonnenbank hilft bei Schmerzen.

Der Grund dafür liegt in den Endorphinen (Glückshormonen), die durch die UV-Strahlen der Sonnenbank produziert werden. Glückshormone wirken sich positiv auf Kopfschmerzen, Muskelverspannungen und allgemeine Stresssymptome aus. Erfahrungsberichte belegen zudem eine verbesserte Konzentrations- und Lernfähigkeit. Allerdings sind die produzierten Mengen bei einer richtigen Dosierung des UV-Lichts sehr gering. Bei einem wöchentlichen Besuch im Sonnenstudio besteht keinerlei Suchtgefahr!



## Tropensonne heizt Evolution an.

Forscher aus Neuseeland glauben zu wissen, warum in den Tropenwäldern eine höhere Artenvielfalt herrscht als in den gemäßigten Zonen. Der Grund dafür sei, dass die Evolution in heißen Gebieten schneller ablaufe als in kühlen, schreiben sie in der renommierten Fachzeitschrift "Proceedings of the National Academy of Sciences" (PNAS). Die Wissenschaftler hatten das Erbgut von 45 Baumarten aus den Tropen untersucht und mit der DNA von nah verwandten Hölzern aus gemäßigten Breiten verglichen. Die Bäume aus den heißen und feuchten Regenwäldern zeigten deutlich mehr Variationen innerhalb des Erbmoleküls als die Vergleichsarten. Durch die hohen Temperaturen liefen auch alle Stoffwechselforgänge schneller ab, so die Forscher aus Auckland. In der Erbsubstanz entstünden dabei mehr Mutationen, von denen einige auch Vorteile für die Pflanzen hätten und zu einer Weiterentwicklung führten.