

# SONNEN NEWS

Bundesfachverband Sonnenlicht-Systeme e.V.  
[www.sonnenfit.de](http://www.sonnenfit.de)

## Ältere Menschen brauchen mehr UV-Licht.

Zu wenig UV-Licht kann das Risiko erhöhen, am sogenannten „Metabolischen Syndrom“ zu erkranken. Dieses gilt als Wohlstandskrankheit und wird auch als „Tödliches Quartett“ bezeichnet. Das Metabolische Syndrom gilt heute als der entscheidende Risikofaktor für koronare Herzkrankheiten und umfasst bauchbetontes Übergewicht, hohe Blutfettwerte (zu hohe Triglyzeride, zu niedriges HDL-Cholesterin), erhöhten Blutdruck und erhöhten Blutzucker-gehalt (Diabetes mellitus).

Nun stellt die Warwick Medical School, eine der 10 führenden Medizinuniversitäten in England, in einer Untersuchung fest, dass ein weiterer Risikofaktor „zu niedriger Vitamin D-Status“ hinzu kommt, der eine Insulinresistenz entwickelt.

94 % der untersuchten älteren Menschen litten unter zu niedrigen Vitamin D-Werten (25-Hydroxyvitamin D) und bei 42,3 % diagnostizierte man das Metabolische Syndrom.

Diese Studie wurde in der Zusammenarbeit mit dem Institut für Biologische Wissenschaften Shanghai in China durchgeführt. Die Wissenschaftler untersuchten 3.262 Gemeinschaftsmitglieder im Alter von 50-70 Jahren von Beijing und Shanghai im Rahmen des Projekts „Nahrung und Gesundheit der Altersbevölkerung in China (NHAPC)“.

Dr. Franco sieht den Mangel des Vitamins D bereits als ein weltweites Gesundheitsproblem an und nennt das Metabolische Syndrom eine globale Epidemie. Sein Vorschlag: Ältere Personen sollten mehr UV-Licht nutzen.

Quelle: Ling Lu, An Pan, Frank B. Hu, Oscar H. Franco, Huaixing Li, Xiaoying Li, Xilin Yang, Yan Chen, Zhijie Yu, and Xu Lin Plasma 25-hydroxyvitamin D Concentration and Metabolic Syndromes among Middle-aged and Elderly Chinese Diabetes Care Publish Ahead of Print, published online on April 14, 2009 as dc09-0209



JULI/AUGUST 2009

### Wussten Sie schon...,

...dass ein hoher Vitamin D-Spiegel bei Schlankheitskuren die überflüssigen Pfunde reduziert? Das ist das Ergebnis einer neuen Studie der Universität Minnesota, USA. Auch während des Abnehmens hilft Vitamin D den Gewichtsverlust zu vergrößern.

### Achtung!

### Gesetz schafft Klarheit!

Ab 18 Jahre dürfen junge Erwachsene auf die Sonnenbank! Sonnenstudios begrüßen diese Entscheidung des Gesetzgebers, weil nun klar ist, dass für Jugendliche bis zu ihrem 18. Lebensjahr die Nutzung der Sonnenbank in gewerblichen Betrieben verboten ist. Bei Nichteinhaltung drohen den Betreibern von kommerziellen Sonnenlicht-Systemen bis zu 50.000 Euro Strafe.

# Wie geht man mit Sonnenschutzmitteln um?

## Was ist der Lichtschutzfaktor (LSF)?

Die Haut hat einen natürlichen Eigenschutz (Bräune plus Lichtschwiele) gegenüber der Sonne bevor die Haut rot wird. Im Mittel geht man von 20 Minuten bei ungebräunter Haut aus. Ein Lichtschutzfaktor gibt an, um wie viel länger man sich mit dem Sonnenschutz der Sonne aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Verwendet man also Sonnenschutzfaktor 8, sind das 8 x 20 Minuten, also 160 Minuten oder besser zweieinhalb Stunden.

## Wie geht man mit Sonnenschutzmitteln um?

Höhere Lichtschutzfaktoren (LSF) bringen nicht viel mehr Sonnenschutz.

Je höher der Lichtschutzfaktor, umso kleiner werden die prozentualen Unterschiede in der Schutzleistung. LSF 10 reduziert den Anteil der wirksamen UV-Strahlung bereits um 90 %. LSF 20 eliminiert 95 % und LSF 50 schließlich 98 %, also nur 3 % mehr. Mit einem LSF zwischen 10 und 20 wird die Haut also bereits sehr gut geschützt. Wie man an diesen Zahlen erkennen kann, wird eine kleine Steigerung in der Schutzwirkung durch eine unverhältnismäßig hohe Belastung der Umwelt (Wasser) mit chemischen Lichtschutzfiltern erkaufte. Höhere Lichtschutzfaktoren sollten daher auf der Basis mineralischer Pigmente wie Zinkoxid und Titandioxid erzielt werden.

## Kann man durch Vorbräunen im Solarium einen Lichtschutz bekommen?

Ja! Durch fünf Sonnenbäder von 10 bis 15 Minuten im Sonnenstudio vor dem Sommerurlaub kann die Haut ihren natürlichen Schutz (Pigmentierung plus Lichtschwiele) vor zu starker UV-Strahlung aufbauen, der maximal dem LSF 8 entspricht. Das reicht, um vernünftig mit der Urlaubssonne umzugehen und keinen Sonnenbrand zu bekommen. Im Sonnenstudio wird der Hauttyp sowie Grad der Vorbräune festgestellt und ein individueller Besonnungsplan erstellt.

## Welche Sunblocker bergen gesundheitliche Risiken und wie sind sie zu erkennen?

Chemische Lichtschutzfilter sollen sich auf der Haut anlagern und das Sonnenlicht absorbieren. Sie sollten UV-stabil und vor allem nicht hormonell aktiv sein. Vor Jahren wurde jedoch schon von der Universität Zürich nachgewiesen, dass viele chemische Lichtschutzfilter nicht UV-stabil sind und sogar hormonaktive Wirkungen haben. Hormonaktive chemische UV-Filter wurden schon in Muttermilch gefunden und führen zur Vergrößerung der Gebärmutter und konnten in Fischen sowie Seen nachgewiesen werden. Deshalb besteht aufgrund wissenschaftlicher Untersuchungen der Verdacht, dass bestimmte chemische UV-Filter gesundheitlich bedenklich sind und zu massiven Umweltbelastungen führen können. Sonnencremes mit folgenden UV-Filtern haben nachweislich hormonaktive Wirkungen:

## Lichtschutzmittel sind Tarnkappen-Chemikalien

Untersuchungen zur Toxizität (Giftigkeit) von hormonaktiven Stoffen im Vergleich zu anderen Chemikalien, die schädigend auf Mensch und Tier einwirken, sind schwierig und zeitraubend. Studien der Universität Zürich zeigen, dass hormonaktive Stoffe schon in Mengen wirken können, die weit unterhalb der Schwelle konventioneller Toxizität liegen. Diese werden als Tarnkappenchemikalien bezeichnet, weil sie im Verborgenen ihre Wirksamkeit entfalten. Solche hormonaktiven Stoffe sind als UV-Filter in Sonnencremes enthalten und können die Gesundheit erheblich schädigen. So untersuchten die Professoren Schlumpf und Lichtensteiger in Zusammenarbeit mit dem Universitätsspital Basel in den Jahren 2004 bis 2006 Muttermilch von insgesamt 54 Frauen.



In über drei Viertel der Muttermilchproben konnten ein oder mehrere UV-Filter gefunden werden. Diejenigen Frauen, die viel Sonnenschutzmittel und Kosmetika mit solchen Filtern benutzten, hatten auch höhere Konzentrationen davon in der Muttermilch. Die Konzentrationen sind den Forschern zufolge zum Teil Besorgnis erregend hoch. Die Wissenschaftler konnten sogar nachweisen, dass einige dieser UV-Filter die Entwicklung der Geschlechtsorgane und des Gehirns stören können. Prof. Althaus, Leiter der Forschungsgruppe, zufolge beeinflussen die hormonaktiven Stoffe die Entwicklung des Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen. Vor allem seien ungeborene und neugeborene Kinder besonders gefährdet.

Quelle: Durrer, Maerkel, Schlumpf, Lichtensteiger, Estrogen Target Gene Regulation and Coactivator Expression in Rat Uterus after Developmental Exposure to the Ultraviolet Filter 4-Methylbenzylidene Camphor, Institut of pharmacology and Toxicology, University of Zürich

Benzophenone-3 (BP-3), Homosalate (HMS), 4-Methylbenzylidene-Camphor (4-MBC), Octyl-Methoxy-Cinnamate (OMC), Octyl-Dimethyl-Para-Amino-Benzoic-Acid (OD-PABA).