

# SONNEN- NEWS

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

## Wissenschaft diskutiert Gesundheitswirkungen von Vitamin D3 durch UV-Licht

In der Medizin heißt das oberste Gebot "Schutz des Menschen und seiner Gesundheit", so Prof. Dr. Erhard Hölzle in einem bemerkenswerten Vortrag anlässlich der Mitgliederversammlung des Verbandes Sonnenlicht-Systeme zum Thema "Sonne und Gesundheit". Hölzle ist Direktor der Klinik für Dermatologie und Allergologie des Klinikums Oldenburg und Mitglied des wissenschaftlichen Beirats im Förderverein Sonnenlicht-Systeme e. V. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Wirkungen der UV-Strahlung auf den menschlichen Organismus mit Schwerpunkt Haut.

Prof. Hölzle registriert, dass sich die Dermatologen zu wenig um die biopositiven Wirkungen der UV-Strahlung kümmern. Nun steht die klassische Dermatologie vor dem Problem einer Neubewertung der UV-Wirkungen. Man habe erkannt, dass neben den schädlichen Wirkungen durch übertriebene Anwendungen von UV-Licht eine große Anzahl von positiven Gesundheitswirkungen existiert.

Die Dermatologen müssen umfassend die UV-Wirkungen kennen. Da reicht es nicht, nur die Gefahren aufzuzeigen, sondern die gesundheitsfördernden Anwendungen müssen erkannt und vernünftig umgesetzt werden. Vor allem ist der Dosierung von UV-Strahlen mehr Aufmerksamkeit beizumessen. Jede Haut benötigt ihrem Typ entsprechend eine sehr unterschiedliche Strahlendosis. Kennt man die individuell not-

wendige Dosis, so lassen sich viele Anwendungen für die Sonnenbank entwickeln. Hölzle nennt hierfür ein inzwischen gesichertes umfangreiches Prophylaxespektrum, wie

- + die Knochengesundheit
- + blutdrucksenkende Einflüsse
- + die Regulierung überschießender Immunreaktionen und damit die Einschränkungen von Autoimmunerkrankungen
- + die Zellgesundheit zur Vorbeugung verschiedener Krebsarten sowie
- + eine Reihe psychischer Wirkungen zur Stabilisierung der Persönlichkeit.

Die Vitamin D3-Synthese steht dabei seit einiger Zeit im Fokus medizinischer Forschungen. Das UVB-Licht bewirkt in der Haut, dass es zu keiner Überdosierung von aktivem 1,25-Vitamin D3 kommt. Damit schließt sich eine Übervitaminisierung aus, entsprechend leiten sich daraus auch keine Nebenwirkungen ab.

Als gravierend bewertet Hölzle das Vitamin D3-Defizit bei der älteren Bevölkerung. Diese Klientel hält sich zu wenig in der Sonne auf bzw. nutzt auch keine Solarien, so dass gesundheitliche Probleme vorprogrammiert sind. Zu wenig bekannt ist auch, dass die Depotwirkung von Vitamin D3 nur ungefähr eine Woche anhält. Dies spricht für eine kontinuierliche Nutzung von UV-Licht.

Die positiven Wirkungen sollten mehr in den Vordergrund gerückt werden.

Über die kosmetischen Effekte des Bräunens hinaus, gibt es also viele neue Aufgaben in den Sonnenstudios.

### Wussten Sie schon.....,

... dass Lichteinfall auf die Netzhaut des Auges die Ausschüttung von Melatonin (Schlafhormon) hemmt? Fehlt Licht, leiden die Menschen an Freudlosigkeit, sind lustlos, klagen über Müdigkeit und haben gesteigertes Verlangen nach Süßem.

AUGUST 2006

# Stehe ich in der Ahnenreihe von Konfuzius?



Diese Frage können sich jetzt Chinesen für weniger als 100 Euro per Gentest beantworten lassen. Die Akademie der Wissenschaften Chinas bietet diesen Service über ihr Genforschungsinstitut in Peking an. Ein Nachfahre dieses berühmten Philosophen in der 75. Ge-

neration hat dafür die Vergleichsdaten geliefert. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass rund 2,5 Millionen Menschen die Gene des Konfuzius in sich tragen, eine weitere halbe Million wird um den Globus verteilt angenommen. Inzwischen ist ein Run auf diesen Gentest ausgebrochen. Über hunderttausend Anfragen liegen dem Institut vor.

# In Deutschland gibt es immer mehr Wellnessanfänger

Sie suchen die intensive Beschäftigung mit dem eigenen Körper, lieben die Kraft der Sonne und gehen in den Herbst- und Wintermonaten häufiger auf die Sonnenbank, um die Vitamin D-Defizite auszugleichen. Körperkult sagen die einen dazu, gesund leben die anderen. 10 % der Deutschen sind treue Wellness-Anhänger, und es werden jährlich mehr. Sie kaufen nur natürliche Lebensmittel, sie stehen auf natürlichen Werkstoffen, sie nutzen Angebote zur körperlichen und geistigen Regeneration - sie tun alles, um ihre Lebensqualität zu erhöhen.

Wellness ist für sie nicht die Frage des Geldbeutels, sondern wichtig ist die Wellness-Philosophie. Ihr Haushaltseinkommen reicht von 1000 bis 5000 Euro, und sie sind in allen Altersgruppen zu finden. Männer und Frauen sind zu gleichen Teilen an dieser Lebensphilosophie interessiert. Experten haben auch schon einen Namen für sie: Wellness-Follower.



University of Wisconsin, USA

## Weniger Hormone bei vernachlässigten Kindern

Bei Kindern, die in den ersten Monaten von ihren Eltern vernachlässigt werden, kommt es zu anhaltenden Störungen des Hormonhaushalts. Forscher der University of Wisconsin analysierten die Hormonausschüttungen und -funktionen von Kindern aus intakten Familien und Kindern, die von ihren Eltern stark vernachlässigt worden sind. Wie die Wissenschaftler in den Proceedings der amerikanischen Nationalen Akademie der Wissenschaften (Band 102, Seite 17237) schreiben, fand man bei den so vernachlässigten Kindern, trotz neuer und teils enger Sozialkontakte bei Adoptivfamilien, durchweg geringere Konzentrationen der Hormone Oxytocin und Arginin-Vasopressin, die für soziale Bindungskraft beim Menschen verantwortlich sind.

## Radnetzspinnen locken mit UV-Licht ihre Opfer ins Netz

Radnetzspinnen weben nicht nur kunstvolle Netze, sondern fangen ihre Beutetiere, indem sie diese mit dem reflektierenden UV-Licht der Spinnenweben aktiv anlocken. Aus diesen Netzen, die vorwiegend aus Eiweiß (Proteine) bestehen, gibt es für die Beutetiere kein Entkommen. Reißfest und dehnbar verhindern sie, dass sie sich aus dieser Falle befreien können.

Deswegen werden diese Seidenfäden zur Herstellung von Kugelwesten und für natürliches chirurgisches Nähmaterial benutzt. Nun ist es den Forschern der Tufts-University in Medford (Massachusetts, USA) gelungen, die Erbanlagen der Goldenen Radnetzspinne (*Nephila clavipes*) zu entschlüsseln und sie in einem biotechnischen Verfahren mit einem Gen von Kieselalgen zu kombinieren und anschließend mit Silikatkügelchen zu einer noch höheren Festigkeit zu versteifen.