

SONNEN NEWS

Bundesfachverband Sonnenlicht-Systeme e.V.
www.sonnenfit.de

Sonnenbäder senken Thrombose- Risiken!

Die Thrombose ist eine Gefäßerkrankung, bei der sich ein Blutgerinnsel (Thrombus) in einem Gefäß bildet und häufig von den Betroffenen gar nicht bemerkt wird. Diagnostisch besonders kritisch ist, dass selbst schwere, im späteren Verlauf zu einer lebensgefährlichen Lungenembolie führende Thrombosen im Anfangsstadium fast symptomfrei verlaufen und dadurch oft unentdeckt bleiben. Am häufigsten von tiefen Venenthrombosen betroffen sind die Beine. Man spricht dann von Wadenvenen- oder Beinvenenthrombosen (venöse Thromboembolie = VTE). Sie kommen in manchen Jahreszeiten häufiger vor. Vor allem im Winter steigt ihre Gefahr beträchtlich.

Diesem Phänomen sind schwedische Wissenschaftler von dem Karolinska University Hospital (Stockholm) und dem Lund University Hospital nachgegangen. Sie haben 40.000 Frauen im Alter zwischen 25 und 64 Jahren über einen Zeitraum von 11 Jahren untersucht (Kohortenstudie), ob es einen Zusammenhang zwischen Sonnenbädern und Thrombose gibt.

74% der Frauen (29.518) antworteten und gaben an, ob sie im Sommer und im Winter Sonnenbäder im Freien oder auf der Sonnenbank nehmen. Die Analyse der Daten zeigt, dass sich bei schwedischen Frauen, die UV-Licht nutzen, die Thrombose-Gefahr (VTE) um 30% verringert.

Dies trifft auch zu, wenn Risikofaktoren wie mangelnde Bewegung, Alkohol oder Zigaretten in die Bewertung mit einbezogen werden. Im Winter wuchs das Risiko von VTE verglichen mit den anderen Jahreszeiten um 50%, die niedrigste Gefahr wurde im Sommer gefunden.

Die Forscher kommen zu der Feststellung, dass die Nutzung von UV-Licht – egal, ob durch die



Sonne oder die Sonnenbank – den daraus resultierenden Vitamin D-Status wesentlich verbessert und dieser positiv die Zellgesundheit beeinflusst. Durch UV-Licht wird auf diese Weise das Thrombose-Risiko erheblich gemildert.

Wussten Sie schon ...,

... dass Frauen, die maßvoll Bier trinken, starke Knochen haben? Das fanden Wissenschaftler der Creighton Universität (Nebraska, USA) bei der Untersuchung der Knochendichte von 489 Frauen heraus. Ideal erwies sich 1 Liter Bier pro Woche. Quelle: Am J Clin Nutr 72, 2000, 1206

Quelle: P. G. LINDQVIST*, E. EPSTEIN and H. OLSSON (*Department of Obstetrics and Gynecology, Clintec, Karolinska University Hospital, Huddinge, Stockholm ; Department of Gynaecology, Lund University Hospital, Lund University, Lund ; and Department of Oncology and Cancer Epidemiology, Lund University Hospital, Lund University, Lund, Sweden), Does an active sun exposure habit lower the risk of venous thrombotic events? A D-lightful hypothesis, Journal of Thrombosis and Haemostasis, Volume 7 Issue 4, Pages 605 - 610, 2009

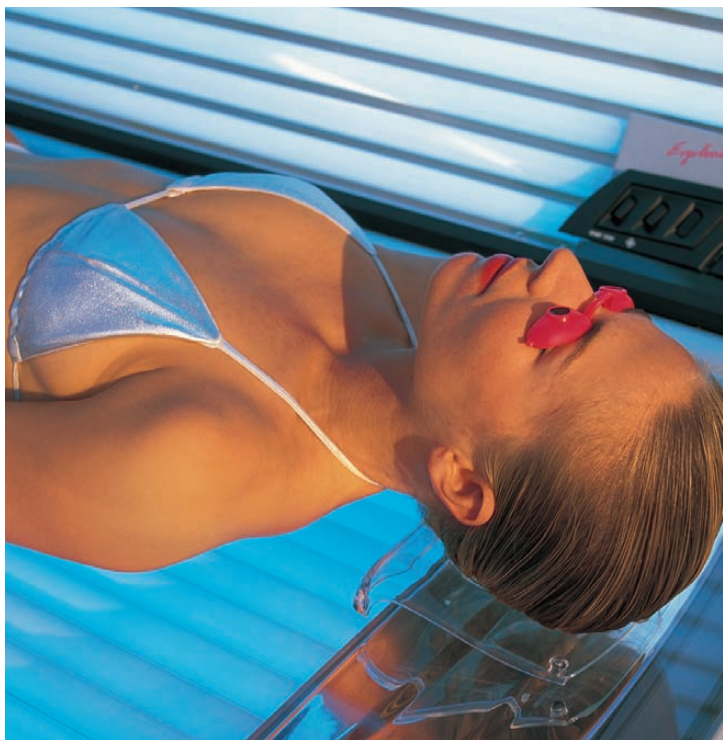
Vitamin D-Spiegel weltweit völlig unzureichend

Die Wissenschaftler fangen gerade erst an zu erkennen, wie wichtig ein angemessenes Vitamin D-Niveau für eine gute Gesundheit ist.

Die meisten Leute denken bei Vitamin D an gesunde Knochen. Doch die wissenschaftlichen Studien deuten darauf hin, dass Vitamin D ein entscheidendes Hormon für eine Vielzahl von Lebensbedingungen sowie Langlebigkeit ist.

Es gibt eine Epidemie von Vitamin D-Mangel weltweit. Dies behaupten inzwischen viele Wissenschaftler und stellen fest, dass diese Epidemie eine Folge der Tatsache ist, dass die Menschen Angst vor zu viel Sonne haben. Seit Jahrzehnten wird pauschal vor zu viel Sonne gewarnt und eine undifferenzierte Angst vor Sonne und Solarien erzeugt. Dadurch entstehen besonders in den nördlichen Breitengraden Mangelversorgungen durch fehlendes Vitamin D, die in der beginnenden Herbstzeit dazu führen werden, dass die Infektionsgefahr gesteigert wird.

Wer sich schützen will, sollte entsprechend seinem Hauttyp jeden Sonnenstrahl nutzen. Scheint die Sonne jedoch nicht, dann ist ein Sonnenstudio eine gute Alternative.



Wie durch ein Mikroskop die Sonnenoberfläche anschauen.

Im Max-Planck-Institut für Sonnenforschung (MPS) in Katlenburg-Lindau geht ein Traum in Erfüllung. Nach 6-jähriger Entwicklungsarbeit und 6-tägiger Fahrt landete der Ballon mit dem Sunrise-Teleskop unbeschadet im kanadischen Navavut an der Nordwestpassage (Nordpolarmeer). Es ist das größte Teleskop, das je die Erde verlassen hat und ein Startgewicht von 6 Tonnen hat. Sein Teleskopspiegel misst 1 Meter im Durchmesser. Es wurde von einem gigantischen Ballon mit 130 Metern Durchmesser und einem Fassungsvermögen von 1 Million Kubikmeter Helium in die Stratosphäre getragen. Dort herrschen bereits Weltraumbedingungen. Hierdurch sind Beobachtungsmöglichkeiten gegeben, die vom Erdboden aus nicht erreicht werden können. Zum einen sind Bildbeeinträchtigungen durch Luftturbulenzen nicht mehr vorhanden, zum anderen kann die Sonne bei Wellenlängen im ultravioletten Licht beobachtet werden, das sonst durch die Ozonschicht absorbiert würde.

Die Forscher haben die Sonnenoberfläche in ihrer Feinstruktur sowie die Magnetfelder mit hoher Präzision gemessen. Ziel ist es, die Vorgänge auf der Sonne besser zu verstehen, die meist unter dem Begriff der "Sonnenaktivität" zusammengefasst werden. Die Auswertung der Daten wird mehrere Monate dauern.

Quelle: Max-Planck-Institut für Sonnensystemforschung, August 2009

Vitamin D regelt die Abläufe in mehr als 6000 Genen.

Im Wesentlichen hat jedes Gewebe und jede Zelle im Körper einen Empfänger für das Vitamin D (1,25-Dihydroxyvitamin D3). Die Schätzungen gehen von 6.000 und mehr Genen im menschlichen Körper aus, die dadurch direkt oder indirekt geregelt werden.

Quelle: Nagpal S, Rathnachalam R, Noncalcemic actions of vitamin D receptor ligands, Endocrine Reviews 2005; 26:662-87; Endocrine Reviews 2005; 26:662-87. 2005; 26:662-687.

Fledermäuse können ultraviolettes Licht sehen.

Das berichten Forscher des Max-Planck-Instituts für Hirnforschung in Frankfurt am Main sowie der Universität Oldenburg im Fachblatt "PLoS One". Die Wissenschaftler hatten die Netzhaut von zwei nektarsaugenden Fledermausarten mit verschiedenen Methoden untersucht und dabei neben den Stäbchen auch zwei Arten von Zäpfchen entdeckt. Stäbchen sind Sehzellen in der Netzhaut, die Hell-Dunkel-Unterschiede wahrnehmen. Zäpfchen dagegen dienen dem Farbsehen. Die Fledermäuse haben zwar nur wenige Zäpfchen, können damit jedoch Gelb-Grün und ultraviolettes Licht erkennen und unterscheiden. Das sei vor allem für Tiere wichtig, die in der Dämmerung fliegen und Blüten suchen, die UV-Licht reflektieren, so die Forscher. Quelle: Max-Planck-Gesellschaft, 7/2009 - NPO