

SONNEN- NEWS

www.solarien-verbaende.de

Allround-Talent Vitamin D

Lange Zeit galt Vitamin D vor allem für den Knochenaufbau als bedeutsam. Seit längerem weiß man, dass UVB-Strahlen dabei eine große Rolle spielen. Bereits vor 120 Jahren behandelte der Däne Niels Ryberg Finsen Rachitis und Hauttuberkulose (Lupus vulgaris) sehr erfolgreich mit UV-Licht. Am 10. Dezember 1903 bekommt Finsen dafür den Nobelpreis für Medizin in Anerkennung seines Beitrags zur Behandlung von Krankheiten, insbesondere Lupus vulgaris, mit UV-Strahlen.

Er eröffnet der medizinischen Forschung damit einen neuen Weg. Erst heute, 100 Jahre später, entdeckt man die Wirkungen von Vitamin D als Ursachen der Zusammenhänge zwischen UV-Licht und Gesundheit.

An fast allen zentralen Körperfunktionen ist Vitamin D beteiligt, vom Immunsystem über den Blutdruck bis hin zur Hirnaktivität. In 36 verschiedenen Körperregionen wird dieses Vitamin aktiv.

Es ist das einzige Vitamin, das der Körper selbst bilden kann. Dazu benötigt er UVB-Licht in bestimmter Stärke. Vitamin D wird zu 90% durch UVB-Licht in der Haut gebildet. Fehlt es, wie jetzt in den Wintermonaten, in denen die Wolkendecke zu dicht und so grau ist, dass kein Sonnenstrahl hindurch gelangt, geraten zahlreiche biologische Abläufe ins Stocken.

Aber auch ein Leben in geschlossenen Räumen, Arbeiten in Büros und Fabrik- oder Lagerhallen und übertriebener Sonnenschutz durch Sun-Blocker

führen dazu, dass die Haut nicht mehr genug Vitamin D bilden kann. Die Folgen bei anhaltendem Vitamin D-Mangel sind gravierend: die Muskelkraft lässt nach, das Risiko für Brust-, Darm- oder Prostatakrebs steigt, Infekte häufen sich, der Blutdruck erhöht sich, auch die Knochendichte geht zurück.

Das Allround-Talent spielt eine Hauptrolle für die gesamte Gesundheit.

Nach Erkenntnissen des Biochemikers Anthony Norman, Prof. emerit. der University of California in Riverside, USA, gehört Vitamin D zu den bisher am meisten unterschätzten Vitalstoffen. Er ist davon überzeugt, dass „sein biologischer Einflussbereich viel ausgedehnter ist, als wir ursprünglich dachten“.

Quelle: Anthony Norman Advocates Higher Intake of Vitamin D To Help Prevent Diseases, American Journal of Clinical Nutrition, 08.2008

Will man in den kommenden Wintermonaten etwas für seine Gesundheit tun, sollte man ab und zu ein Sonnenbad im Sonnenstudio nehmen. Dort gibt es moderne Sonnenbänke, die durch ihre Strahlenzusammensetzung die richtige Dosis für eine ausreichende Vitamin D-Versorgung garantieren.



Foto JK

Wussten Sie schon ...,

dass Sie weitere Informationen über die Gesundheitswirkungen der Sonnenbänke im Internet unter zwei Adressen bekommen:

www.sonnenfit.de • www.photomed.de

Olivenöl kann beim Abnehmen helfen.

Fette mit ungesättigten Fettsäuren signalisieren dem Körper eine Sättigung. Das berichten Forscher aus New York im Fachblatt Cell Metabolism. Verantwortlich für dieses Signal ist demnach vor allem die Ölsäure, eine einfach ungesättigte, häufig vorkommende Fettsäure, die im Dünndarm die Übermittlung der Botschaft ans Gehirn auslöst. Mit Hilfe der bislang nur im Versuch nachgewiesenen Signalkette zur Beeinflussung des Sättigungsgefühls dieses natürlichen Appetitzüglers sollen nun neue Therapien gegen Übergewicht und Fettleibigkeit entwickelt werden.

Quelle: Forschung und Technik, DFL 08.10.2008



Pete Doherty will unbedingt sein Äußeres ein bisschen aufmöbeln. Dazu ließ der Rocker sich bereits zum letzten Weihnachtsfest eine spezielle Kosmetikserie für Männer schenken.

Der 28-Jährige sagte dem "Daily Mirror" dazu: „Ich mache jetzt täglich Gesichtspflege. Ich habe auch eine Nachtcreme, weil ich die dunklen Ringe unter meinen Augen loswerden möchte.“

Außerdem will Pete sich noch in diesem Jahr die Haare von der Brust entfernen lassen und seinen fahlen Teint auf der Sonnenbank auffrischen.

Eincremen mit Licht

Normalerweise spenden Rotlichtlampen warmes Infrarot-Licht und helfen so gegen Entzündungen und Verspannungen. Mit einem Trick lässt sich diese Wirkung durch einen pfiffigen Filtervorsatz sogar noch verbessern.

Das wassergefilterte Infrarotlicht erwärmt die Haut um etwa sechs Grad und dringt wegen seiner speziellen Wellenlänge tiefer als normales Infrarotlicht in das Gewebe ein, erklärt der Dermatologe Professor Jürgen Lademann der Charité Berlin. Das Team der Charité will wissen, dass Test-Creme dadurch besser aufgenommen werden.

Es zeigte sich tatsächlich, dass speziell bei den Substanzen, die sich gut in Wasser lösen lassen, besonders gut durch die Haut gelangen und eindringen. Das ist für verschiedene Behandlungen der Haut von großer Bedeutung, bei denen Cremes, Salben, Lotionen auf die Hautoberfläche aufgetragen werden. Wassergefiltertes Infrarotlicht wirkt außerdem auch noch schmerzlindernd, entzündungshemmend, regt das Immunsystem sanft an und reduziert Fettpolster. Deshalb glauben die Experten der Charité Berlin, dass es künftig in vielen Bereichen von Medizin und Wellness angewendet wird.

Quelle: Informationsdienst Wissenschaft, 07.2008

Strand ohne Sand

Ein Strand ohne Sand ist wohl das Schlimmste, was sich ein Hotelier in einer Baderegion vorstellen kann. Noch schlimmer ist aber, wenn er selbst daran einen Teil der Schuld trägt – so etwa auf der tunesischen Ferieninsel Djerba. Tunesische Forscher kämpfen dort jetzt gegen einen unaufhaltsamen Schwund der Inselstrände.

Der Sidi-Mahres-Strand im Nordosten der Mittelmeerinsel Djerba erstreckt sich über 20 Kilometer – der Rest der Inselküste ist eher felsig. 1959 entstand in den Dünen dieses Strandes das erste Hotel, inzwischen sind es 107. Sie haben sich wie Kraken in der Dünenlandschaft breit gemacht – einige reichen direkt bis ans Wasser. Der Sand hat sich in Beton verwandelt oder ist weggespült. Dass die Strände nicht nur blanke Kalkplatten sind, liegt allein daran, dass regelmäßig Sand vom Kontinent aufgeschüttet wird. Ob das weitere Verschwinden der Strände aufgehalten werden kann, bleibt ungewiss.



Foto Heraeus

In Deutschland lebende Türken leiden unter Vitamin D-Mangel.

In einer Studie mit 994 städtischen Einwohnern (101 Deutsche, 327 in der Türkei lebende Türken und 566 in Deutschland sesshafte Immigranten türkischer Abstammung) im Alter zwischen 16 und 69 Jahren wurde erhöhter Vitamin D-Mangel festgestellt. Die Folge ist ein Auftreten von Glieder- und Knochenschmerzen. Vor allem sind die in der Türkei und die in Deutschland lebenden türkischen Frauen durch das Tragen eines Kopftuches, aber auch eine hohe Anzahl an türkischen Kindern von diesen Gesundheitsproblemen betroffen. Die Forscher empfehlen, mangelhaft versorgte Personen in jedem Fall angemessen zu behandeln.

Empfehlung der Redaktion: Häufiger in ein Sonnenstudio gehen!

Quelle: High prevalence of vitamin D deficiency, secondary hyperparathyroidism and generalized bone pain in Turkish immigrants in Germany: identification of risk factors, Erkal MZ et al., Osteoporosis International 2006, Vol. 17(8), pp. 1133-1140.