

NOVEMBER 2006

# SONNEN- NEWS

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

## Initiative für vernünftiges Sonnen

Sonne ist Leben! Ohne UV-Licht kann es nicht existieren, das gilt für Pflanzen, Tiere und Menschen. Zu viel Sonne ist genauso schädlich wie zu wenig. Das ist nicht nur die einhellige Meinung von Wissenschaftlern, sondern jeder hat dazu seine eigenen Erfahrungen gemacht. Es kommt immer auf die Dosierung an. Richtig und vernünftig angewendet, stärkt das UV-Spektrum des Lichts die körperliche und seelische Gesundheit. Die Charité Berlin, die maßgeblich an der Erforschung der Wirkungen des ultravioletten Lichts beteiligt ist, spricht von "unzweifelhaften Vorteilen" beim Einsatz von Sonnenbänken.

Denn hier kann die Dosis genau reguliert werden. Die erzielten Ergebnisse sind verblüffend und reichen von der Blutdrucksenkung bis zur Linderung von Schmerzen. So heißt es in einer Studie über systemische Wirkungen infraroter und ultravioletter Strahlen: "eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung ist nicht nur für den Schutz vor Rachitis, Osteomalazie und Osteoporose erforderlich. Neuere Untersuchungen kamen zu dem Ergebnis, dass Vitamin-D-Mangel die Entstehung von Kolon-, Rektum- und Prostatakarzinomen, Lymphomen, entzündlichen Darmerkrankungen, Tuberkulose, Lupus erythematodes, rheumatoider Arthritis, Diabetes mellitus Typ 1, multipler Sklerose, metabolischem Syndrom und Hypertonie begünstigt".

(Meffert, Scherf, Piazena Akt Dermatol 2006; 32: 249-255, Georg Thieme Verlag KG Stuttgart, New York DOI 10.1055/s-2006-925300 | ISSN 0340-2541)

**Diese Ergebnisse sind nun Anlass, Aufklärung in der Bevölkerung zu schaffen. Das Sonnenstudio in Ihrer Nachbarschaft unterstützt die Initiative für vernünftiges Sonnen mit Rat und Tat. Achten sie auf dieses Plakat, denn dort erhalten Sie wichtige Informationen über das Wirkungsspektrum von Solarien.**

**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!**



Initiative für vernünftiges Sonnen informiert:

## Was tun gegen Herzschwäche?

In Deutschland sterben jährlich 33.000 Frauen und 15.000 Männer an Herzschwäche. Vitamin D könnte bei der Prävention eine wichtige Rolle spielen.

Bereits Anfang 2003 fanden die Wissenschaftler des Herz- und Diabeteszentrums NRW in Bad Oeynhausen

Dr. Armin Zittermann und Stefanie Schulze Schleithoff erstmals deutliche Hinweise, dass eine Unterversorgung mit Vitamin D an der Entstehung der Herzmuskelschwäche beteiligt ist. In einer Studie mit 93 schwer herzkranken Patienten konnte Stefanie Schulze Schleithoff jetzt nachweisen, dass Vitamin D das Entzündungsprofil bei Patienten mit Herzmuskelschwäche verbessern kann.



"Zukünftig könnte Vitamin D als entzündungshemmende Substanz bei der Behandlung der Herzinsuffizienz von Bedeutung sein."

Wichtiger aber, so die Forscherin, sei die vorbeugende Wirkung einer ausreichenden Vitamin-D-Versorgung in jüngeren Jahren. 75 bis 90 Prozent des Bedarfs wird durch die UVB-Strahlung im Sonnenlicht gedeckt. Allerdings reiche zwischen Oktober und April die UVB-Strahlung nicht aus, um genügend

Vitamin D zu bilden. Der Körper speichere zwar in den Sommermonaten das "Sonnenschein-Vitamin". Wer aber seinen Beruf im Büro ausübt und seine Freizeit hauptsächlich vor dem Fernseher oder dem Computer verbringt, bildet zu wenig Vitamin D.

Zur Vitamin-D-Versorgung empfiehlt sich deshalb in den kommenden Monaten unbedingt eine Sonnenbank.

Quelle: "American Journal of Clinical Nutrition", Vol.83, Nr.4, 2006, S.754-759

## Die Sonnenseiten der UV-Strahlen

Jedes Jahr warnen Mediziner in regelmäßigen Abständen vor der krebserregenden Wirkung des ultravioletten Spektrums des Lichts. Dabei wird oft vergessen, dass UV-Strahlen auch zahlreiche positive Auswirkungen auf den Organismus haben.

Die gesamte Strahlung des Sonnenspektrums ermöglicht erst das Leben auf der Erde:

Mensch und Tier brauchen die UV-A- und UV-B-Strahlen, um ihre organischen Funktionen, gesteuert durch Hormone, aufrechtzuerhalten.

Mit Sicherheit weiß man heute, dass Aufbau und Erhalt gesunder Knochen über die UV-Lichtaufnahme der Haut erfolgen.

Ob die Licht-Dosis von der Sonne oder aus dem Solarium kommt, ist dabei unerheblich. Das UV-Spektrum einer modernen Sonnenbank richtet sich nach dem natürlichen Spektrum der Sonne. Wichtig ist, dass jede Haut - ihrem Typ entsprechend - UV-Licht bekommt. Wie hoch die Dosierung sein muss, um die gesundheitlichen Wirkungen voll zu entfalten, sagen Ihnen die Mitarbeiter des Sonnenstudios, dass der Initiative für vernünftiges Sonnen angehört.

[www.sonnenbanker.de](http://www.sonnenbanker.de)

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

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

BS  
Sonnen im Leben PHOTO  
MED

Herausgeber: Bundesfachverband Sonnenlicht-Systeme e.V. T 0711 - 23 64 716 • F 0711 - 23 76 210;

Förderverein Sonnenlicht-Systeme e.V. T 0711 - 23 64 716 • F 0711 - 23 76 210; Photomed Bundesfachverband Solarien und Besonnung e.V.

T 07642 - 40 160 • F 07642 - 60 00; Akademie für Besonnung T 07642 - 40 160 • F 07642 - 60 00;

verantwortlich für den Inhalt: Prof. E. Wüst, Leiter Abt. Presse und Öffentlichkeitsarbeit