

# SONNEN- NEWS

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

•Studioeindruck

Bispebjerg Hospital, Kopenhagen, Dänemark  
Department of Dermatology, 2007

## Kein Zusammenhang zwischen Sonnenbanknutzung und "schwarzem" Hautkrebs!

Die Nutzung von Solarien hat nichts mit der Entstehung von "schwarzem" Hautkrebs (Melanom) zu tun! Das ist das Ergebnis einer dänischen Studie, die in der internationalen Fachzeitschrift "Photodermatology, Photoimmunology & Photomedicine" veröffentlicht wurde.

Nicht nur die Forscher um Annesofie Faurschou im Bispebjerg Hospital, sondern auch die Dermatologen in Deutschland sind bislang immer davon ausgegangen, dass seit der Erfindung der Sonnenbank vor 30 Jahren ein Zusammenhang zwischen schwarzem Hautkrebs und Sonnenbanknutzung existiert. Nun müssen diese bislang unüberprüften Behauptungen zurückgenommen werden.

Aufgrund der wesentlich höheren Nutzung der Sonnenbank durch Frauen, so die Annahme, müsste sich auch ein bedeutend höherer Prozentsatz von malignen Melanomen bei Frauen ergeben.

Zu ihrer Überraschung aber entwickelten sich die Kurven der Melanom-Fälle (Inzidenz) von Frauen und Männern völlig gleich, sowohl in den Jahren vor (1977-1989) wie nach (1990-2002) dem Solarien-Boom. Und das, obwohl die Frauen drei- bis viermal häufiger ein Solarium nutzten als die Männer.

Auch die Erklärung, dass sich die Männer in dieser Zeit statt im Solarium häufiger im Freien sonnten, erwies sich als nicht stichhaltig. Es gab keinen Unterschied zwischen den Geschlechtern in ihrem Freizeitverhalten in der Sonne über den gesamten untersuchten Zeitraum. Ein Einfluss der Sonnenbank auf die Entstehung von schwarzem Hautkrebs sei damit sehr unwahrscheinlich. Allerdings kann es nach den Er-

kenntnissen einen Zusammenhang von Solarienutzung und dem harmloseren Basaliom (weißem Hautkrebs) geben.

**Empfehlung:**

**Immer vernünftig sonnen!**

Quelle: A. Faurschou, H.C. Wulf, Ecological analysis of the relation between sunbeds and skin cancer, Photodermatology, Photoimmunology & Photomedicine, 2007; 23(4):120-5

### Wussten Sie schon,....

.... dass Vitamin D lebenswichtig ist? Es steuert die Gesundheit, z. B. die Zellabläufe, den Kalziumhaushalt, die Immunabwehr und verhindert Infekte, was besonders im Herbst und Winter wichtig ist. 90% wird durch ausreichendes UVB-Licht in der Haut gebildet und als Depot im Körper angelegt. Dieser Vorrat reicht für ca. 10 Tage.

## Will die Gesundheitsprävention auch mit der Sonnenbank voranbringen: Professor Jörg Spitz.

Professor Dr. Jörg Spitz, Nuklearmediziner und Gründer des Aktionszentrums Gesundheitsvorsorge, hat sich zum Ernährungsexperten gewandelt. Er will mit einem Konzept für ganzheitliche Gesundheitsvorsorge ein Umdenken in der Gesellschaft erkämpfen. Auszug:

Spitz: "Im Bereich der Bewegung ist dies zum Beispiel ein modernes Fitnessgerät, mit dem man nur 2 x 15 Minuten Training pro Woche benötigt. Bei der Ernährung ein Pulver aus getrocknetem Obst und Gemüse und Fischöl-Kapseln.

Oder Vitamin-D in Form von Tabletten oder Sonnenbank, da mehr als die Hälfte unserer Kinder sich nicht mehr genügend im Freien aufhält, um selbst das dringend benötigte Vitamin-D zu bilden".

Wirklich Sonnenbank?

Spitz: "Ein Vitamin D-Mangel ist für die Gesundheit viel kritischer zu bewerten als das Risiko, einen bösartigen Hauttumor durch zu viel Sonne zu entwickeln".

Quelle: Wiesbadener-Kurier.de



Foto: Pixelio

## Die Lebenserwartung steigt weiter.

Im 22. Jahrhundert ist es möglicherweise normal, den 100. Geburtstag zu feiern. Forscher des Max-Planck-Instituts für demographische Forschung und der Universität Rostock kommen in einer aktuellen Studie zu dem Schluss, dass die Lebenserwartung der Menschen in den Industriestaaten weiter um zwei bis drei Jahre pro Dekade steigt. Dies belegten auch Zahlen des Statistischen Bundesamtes in Wiesbaden. Allein im vergangenen Jahr sei die Lebenserwartung für neugeborene Jungen um fast fünf Monate gestiegen und für Mädchen um dreieinhalb Monate. Wie alt ein Mensch werden könne, entscheide schon die Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft. Später spielten die soziale und finanzielle Lage, Bildung und Lebensstil die entscheidende Rolle. Die Gene wirkten sich vermutlich nur zu 25 Prozent auf die Lebenserwartung aus. Derzeit liegt die Lebenserwartung in Deutschland bei 76,6 Jahren für Jungen und 82,1 Jahren für Mädchen.



Foto: Pixelio

## Frauen in den Wechseljahren benötigen im Winterhalbjahr die Sonnenbank.

Frauen ab 50 sind besonders in den Monaten von Oktober bis April durch Sonnenmangel gefährdet. Die Wechseljahre bringen sehr viele physische Veränderungen für die Frauen, am gravierendsten machen sich meist Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schädigungen am Knochengestüt (Osteoporose) bemerkbar. Aber auch das Fehlen von Wohlfühlgefühl sowie die hohe Stressanfälligkeit im Haus und bei der Arbeit gehören dazu. Fast immer sind diese Probleme in den Wechseljahren mit einem Vitamin D-Mangel verbunden. Die natürliche Sonne versagt in der dunklen Jahreszeit ihren Dienst zur Bildung von Vitamin D, doch Ausgleich kann man im Sonnenstudio finden. Für jeden Hauttyp gibt es die richtige Dosis UV-Licht, auf das der Körper nicht verzichten kann. Das Sonnenstudio in Ihrer Nachbarschaft berät Sie gerne.

## Ultraviolettes Licht lüftet nach 400 Jahren das Geheimnis von Mira, der Wunderbaren.

Im Jahr 1596 fiel dem ostfriesischen Amateurastronomen David Fabricius auf, dass ein Gestirn im Sternbild Walfisch im Laufe vieler Monate mal heller, mal schwächer leuchtet. Er nannte den Stern "Mira", die "Wunderbare".

Heute rast Mira immer noch durch das All und hinterlässt eine Abgasschlepp, so wie ein Flugzeug. Woher Miras Höllentempo von 130 Kilometer pro Sekunde kommt, ist unklar. Zeitweise ist Mira sogar mit bloßem Auge zu sehen, doch meist bleibt der 13 Lichtjahre lange Materieschweif im normalen Licht selbst größten Teleskopen verborgen. Denn die dünn verteilten chemischen Elemente leuchten nur im ultravioletten Bereich. Auf dieses Lichtspektrum ist in der Wissenschaft nicht zu verzichten.

Quelle:astronews.com