

SONNEN- NEWS

www.solarien-verbaende.de



Spektrum der Wissenschaft

Ist Vitamin-D-Mangel schuld an schweren Krankheiten?

Neueste Forschungsergebnisse in Europa und den USA zeigen, dass Vitamin D viel mehr kann als nur Knochen stärken - und dass viele von uns davon zu wenig im Blut haben. Mit der Frage **“Ist ein Vitamin-D-Mangel schuld an schweren Krankheiten wie Krebs, Diabetis und Muskelschwund?”** eröffnen John H. White (Harvard Medical School, Boston, USA) und Luz R. Tavera-Mendoza (McGill University, Montreal, Kanada) ihre Ausführungen über die Wirkungsfelder von Vitamin D in der renommierten wissenschaftlichen Zeitschrift Spektrum der Wissenschaft im Juli 2008.

Sie bezeichnen Vitamin D als Bollwerk der Abwehr und weisen nach, dass je intensiver die Sonneneinstrahlung ist, desto seltener treten Tumore auf. Die biologisch aktive Form von Vitamin D - 1,25D - knipst bestimmte Gene an, die wiederum mehr als tausend Gene in mindestens einem Dutzend Gewebe- und Zelltypen überall im Körper regulieren. Sie konnten nachweisen, dass mit Vitamin D behandelte Abwehrzellen krankheitsverursachende Bakterien töten und vergleichen diese mit natürlichen Antibiotika.

Als Folgen von Vitamin-D-Mangel weisen die Forscher auf ein 30 bis 50 % höheres Risiko bei Brustkrebs, ein fünffach höheres bei Eierstockkrebs hin. Um 77 % steigt das Risiko aller Krebsarten bei Frauen über 55 Jahre an, wenn sie nicht täglich mit mindestens 1100 IE



Foto JK

Vitamin D3 (IE = Internationale Einheiten) versorgt wurden. Sie verweisen auch auf finnische Studien, die zeigen, dass sich in 80 % der Fälle die Gefahr vermindert, irgendwann im Leben an autoimmunem Diabetis Typ 1 zu erkranken, wenn man als Kind bereits im ersten Lebensjahr täglich 2000 IE Vitamin D erhalten hat.

Ein 15minütiges Ganzkörperpersonenbad in der Mittagssonne oder im Solarium erzeugt bei einem hellen Hauttyp 100.000 IE.

Wussten Sie schon.....,

.... dass eine Vitamin-D-Toxizität durch Sonnenlicht bisher nicht beobachtet wurde. Selbst bei einem länger als 20 Minuten dauerndem Sonnenbad in Sonne oder Solarium kann es zu keinen Vergiftungserscheinungen kommen. Die Haut verhindert eine Übervitaminisierung auf natürliche Weise.

Sonnenbänke stellen Kritiker in den Schatten!

Auch in den vergangenen Sommermonaten hat sich wieder gezeigt:

Bräune ist unverzichtbar!

Seit Jahrzehnten ist ein sommerlich sportlich gebräuntes Aussehen in unserer Gesellschaft ein Muss für die Menschen aller Geschlechter. Aber auch jeden Alters. Wissenschaftler der Hochschule der Medien in Stuttgart unterzogen ihre Studien der letzten 15 Jahre mit fast 4000 Frauen und Männern in Deutschland einer Metaanalyse und stellten unzweifelhaft fest, dass die Farbe der Haut - ein leicht getöntes Braun - eine hohes Ansehen genießt. Sie fanden nicht nur heraus, dass das Schönheitsideal in unserer Gesellschaft fest mit brauner Haut verbunden wird, sondern auch ein wichtiger Faktor bei der Wertschätzung der Persönlichkeit ist (78 %). Gleichzeitig steigert sie das Selbstbewußtsein (83 %) und ist für die persönliche Ausstrahlung unverzichtbar (67 %). Bräune ist aber auch ein Zeichen



für Sexappeal, vor allem bei Menschen unter 30 Jahren (75 %), und erhöht die subjektive (81 %) und objektive (61 %) Leistungsfähigkeit.

Quelle: HdM, Studien 1990 bis 2005

Das menschliche Gehirn altert ab dem 18. Lebensjahr.

Eine Studie des Universitätsklinikums Aachen zeigt: Unmittelbar nach Abschluss der Pubertät geht das Gehirnvolumen zurück. Mit Hilfe einer eigens entwickelten Software war es den Wissenschaftlern erstmals gelungen, das Gehirn von Studienteilnehmern Millimeter für Millimeter in Form von "Hirn-Scheiben" abzubilden und so Unterschiede messbar zu machen. Veränderungen waren bereits ab dem 18. Lebensjahr in allen Gehirnteilen (Klein-, Zwischen- und Großhirn) erkennbar. Auch das so genannte limbische System, das komplexe Handlungsabläufe koordiniert, veränderte sich schon in diesem Alter.

Quelle: DLF - 2-2008

Augenärzte können Linsen mit UV-Licht einstellen.

Mediziner der Ruhr-Universität Bochum setzen als erste hierzulande ein Verfahren ein, bei dem sie Patienten bei einer Operation am Grauen Star eine justierbare Linse einsetzen. Statt einer Standardkunstlinse mit fixer Brechkraft können die Augenärzte die Brechkraft der neuen Linse auch nach der OP mittels ultraviolettem Licht justieren. Dazu wird das UV-Licht mit einer bestimmten Wellenlänge auf die optische Zone der Linse gerichtet. Dabei kommt es in der Linse zu einer Verkettung von freien Teilchen, die sich innerhalb von wenigen Stunden in die bestrahlten Regionen verlagern und eine Abflachung oder Verdickung der Linse bewirken. Dadurch können die Patienten im Regelfall nach der Operation scharf sehen und ganz auf ihre Brille verzichten. Eine Korrektur der Sehschärfe war mit den bisherigen Methoden nicht möglich.

Quelle: Medica.de - 7-2008

Sonnensonde Ulysses kommt ans Ende ihrer Reise.

1990 begann eine moderne Odyssee. Die Raumfähre "Discovery" setzte die europäisch-amerikanische Sonnensonde "Ulysses" aus. Die Sonde mit dem Namen des homerischen Abenteurers sollte die Sonne näher kennenlernen. Jetzt ist das Ende dieser Reise absehbar, die Sonde steht vor dem Kältetod.

Ulysses hat die Sonne auf einer polaren Umlaufbahn umrundet, ist also in etwa 300 Millionen Kilometer über ihren Nord- und den Südpol geflogen, was jeweils sechs Jahre gedauert hat. Ihr Orbit war so langgestreckt, dass sie in der Zeit dazwischen bis zum Jupiter hinaus getragen wurde.

Dr. Norbert Krupp vom Max-Planck-Institut (MPI) für Sonnensystemforschung, Katlenburg-Lindau:

"Wir haben festgestellt, dass interstellares Gas (Helium) etwa mit 25 Kilometer pro Sekunde in unser Sonnensystem hineinfliegt oder, wenn man es anders ausdrückt, unser Sonnensystem sich mit 25 Kilometer pro Sekunde durch den interstellaren Raum bewegt. Das war völlig unerwartet, das war eine Überraschung."

(Quelle: MPI 2008)