

SONNEN- NEWS

www.solarien-verbaende.de

Vitamin D - Winter: Gesundheitsschäden vorbeugen

Laut Weltgesundheitsorganisation WHO zählt der Knochenschwund, wie die Osteoporose landläufig genannt wird, zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit. In Deutschland erleidet etwa alle 2,5 Sekunden eine Frau einen durch Osteoporose bedingten Knochenbruch. Davon

Initiative für vernünftiges Sonnen

Ich bin Sonnenbanker
und fühl mich wohl in meiner Haut!

sind jedoch nicht nur Frauen nach den Wechseljahren, sondern auch Männer ab 50 häufig betroffen. Das Tückische an der Krankheit ist, dass sie zumeist relativ symptomfrei beginnt und sich Probleme erst dann einstellen, wenn die Schädigungen am Knochen bereits weit fortgeschritten sind. Den Knochen fehlen Mineralien, vor allem Kalzium. Dieses wird gezielt in die Knochen eingelagert und verleiht ihnen Festigkeit und Dehnungsstabilität. Verantwortlich für diesen Prozess ist das Sonnenvitamin D, das durch UV-Strahlen gebildet und aktiviert wird. Je dunkler die Tage werden, umso weniger Vitamin D kann sich bilden. Empfehlungen, wie 10 Minuten mit bloßen Armen in die Sonne zu gehen, sind zwar gut gemeint, jedoch scheitert das am verhangenen Himmel oder einfach an der Arbeitszeit. 80 % der Bevölkerung jedenfalls haben schon im Dezember nicht mehr genug Vitamin D und können den vielfältigen Infekten (Grippe, Erkältungen, Müdigkeit) nichts mehr entgegensetzen, ganz zu schweigen von der schleichenden Osteoporose.



Dabei ist die Vorbeugung eines Vitamin D-Defizites auch in den Wintermonaten keine Hexerei.

Mit der **Initiative für vernünftiges Sonnen** in den Sonnenstudios will der Förderverein Sonnenlicht-Systeme und der Fachverband Photomed auf die Möglichkeit einer ausreichenden Versorgung mit UVB-Strahlung hinweisen. Die richtige Dosierung des UV-Lichts auf einer modernen Sonnenbank ist Voraussetzung für eine ausreichende Vitamin D Versorgung ohne Nebenwirkungen. Nach einer

neuen Studie des Stuttgarter Sonnenlichtforschers Wüst ist das nur 22,3 % der deutschen Bevölkerung bekannt. (Quelle: Hochschule der Medien Stuttgart, Umgang mit Sonne und Solarien, 2006)



Aufholjagd führt zum Kampf der Geschlechter.

Frauen werden die neue Bildungselite. 47 % gehen aufs Gymnasium, das sind 7 % mehr als das "starke Geschlecht". Sogar noch einen Prozentpunkt legen die jungen Frauen beim Abitur zu (Mädchen 55 %, Jungen 47 %). Das weibliche Geschlecht glänzt bei den Tugenden Freundschaft, Verantwortung, Fleiß, Kreativität, Ehrgeiz und Orientierung an Recht und Ordnung. Die jungen Männer setzen auf Lebensgenuss, Macht, Durchsetzungsfähigkeit, Einfluss und Geschichtsstolz.



AOK Life-Empfehlung

Was uns hilft: Licht-Phototherapie

Bestrahlung mit Infrarotlicht und UV-Licht. Die Kosten von UV-Bestrahlungen, vor allem bei Hautkrankheiten oder Behandlungen im Krankenhaus, übernimmt die AOK, wenn die Anwendungen von einem Vertragsarzt oder einem anerkannten Krankenhaus durchgeführt werden.

Quelle: AOK Life 4/2006

Anmerkung der Redaktion: Hautärzte und Krankenhäuser arbeiten mit modernen Solarien, wie sie auch in den Sonnenstudios zu finden sind. Über die Dosierung des UV-Lichts wird man dort ausführlich beraten.

Grüner Tee sorgt für ein längeres Leben.



Japanische Mediziner der Universität Tohoku in Sendai haben elf Jahre lang mehr als 40.000 Menschen im Alter von 40 bis 79 Jahren im Nordosten Japans untersucht. Dort wird besonders viel Grüntee konsumiert. Das Ergebnis der Studie: Starke Teetrinker hatten ein um 16 Prozent reduziertes Sterberisiko. Der Konsum von mindestens fünf Tassen Grüntee täglich schütze insbesondere vor Herz-Kreislauf Krankheiten - nicht aber vor Krebs, schreiben die Forscher im Fachblatt "JAMA". In klinischen Studien ist wiederholt bewiesen worden, dass Grüner Tee für ein längeres Leben sorgt. Denkbar sei aber auch, dass Teetrinker besonders gesundheitsbewusst leben. Journal of the American Medical Association