



Sonne & Co.: UV-Licht kann Blutdruck senken

14.05.2013

Pünktlich zum Welt-Hypertonie-Tag am 17.05.2013 erscheint eine Studie Britischer Forscher, in welcher die blutdrucksenkende Wirkung von UV-Licht nachgewiesen werden konnte.

Die Forscher aus England wollten herausfinden, weshalb der Blutdruck vieler Menschen im Sommer weitaus stabiler und niedriger ist als im Winter. Schon eine Studie aus dem Jahre 2000, durchgeführt von H.-J. Winterfeld an der Berliner Charité, brachte die Sonne mit einer blutdrucksenkenden Wirkung in Verbindung.

Die aktuelle Studie unterstützt die damaligen Ergebnisse Winterfelds und zeigt zudem auf, dass nur die direkte Sonnenstrahlung und nicht die Gabe von Vitamin D als Nahrungsergänzung blutdrucksenkend wirkt.

Wirkung schon nach 20 Minuten sichtbar

Das Team um den Forscher Richard Weller von der Universität Edinburgh in England setzten 24 Studienteilnehmer jeweils 20 Minuten zunächst unter eine UV-Lampe und anschließend weitere 20 Minuten unter eine Wärmelampe. Jeweils vor und nach dem Versuch maßen die Wissenschaftler den Blutdruck und auch den Vitamin D-Spiegel der Probanden. Die Wärmestrahlung hatte auf die Teilnehmer keinerlei Einfluss genommen. Nach der Bestrahlung durch die UV-Lampe konnten die Wissenschaftler allerdings eine Senkung des Blutdrucks für eine volle Stunde nachweisen.

Der Effekt des Sonnenlichts

Die Forscher der Universität Edinburgh erklären sich den blutdrucksenkenden Effekt des Sonnenlichts wie folgt: Die auf die Haut treffende UV-Strahlung setzt vermehrt Stickstoffmonoxid frei. Eben diese farblose Substanz erweitert die Blutgefäße des Menschen, was im Resultat dazu führt, dass der Blutdruck sinkt.

Der Studienleiter Richard Weller möchte die Menschen dazu anregen umzudenken. Er und sein Forschungsteam sind der Meinung, dass der Nutzen der Sonne für die Herzgesundheit des Menschen weitaus höher einzuschätzen sei, als das Risiko an Hautkrebs zu erkranken. Zudem erklärte Weller, sei das Ergebnis der Studie in einem weiteren Punkt durchaus wichtig gewesen. Nämlich um nachzuweisen, dass Vitamin D-Tabletten das Sonnenlicht nicht ersetzen könnten.

Wieder eine Studie die zeigt, wie wichtig Sonne bzw. UV-Licht für unser Herz-Kreislauf-System sein kann. Die Frage, wie gesund und nicht wie schädlich UV-Licht ist, sollte neu diskutiert werden.

Quelle:

http://www.t-online.de/lifestyle/gesundheit/herz-kreislauf-cholesterin/id_63304564/bluthochdruck-uv-licht-senkt-den-blutdruck.html