

Licht ist Leben!



Blutdrucksenkendes UV-Licht

Die Dosis macht's

Erst kürzlich erschien eine Studie britischer Forscher, welche die blutdrucksenkende Wirkung von UV-Licht belegt. Nun raten auch Forscher zum dosierten Umgang mit dem Sonnenlicht. 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. In einer aktuellen Studie aus England wollten Forscher herausfinden, weshalb der Blutdruck vieler Menschen im Sommer weitaus stabiler und niedriger ist als im Winter. „Untersuchungen zeigen, dass im Winter mehr Menschen an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall sterben, als im Sommer“, berichtet Prof. Robert Weller,

Leiter der Studie aus England. Die Ergebnisse der englischen Studie unterstützen die damaligen Ergebnisse Winterfelds und zeigen 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, ließ 24 freiwillige Studienteilnehmer jeweils 20 Minuten UV-Licht auf einer Sonnenbank aufnehmen. Bereits kurze Zeit später sank der Blutdruck der Probanden im Schnitt

um 2 mmHg. Dieser Effekt hielt rund eine Stunde an. Weitere 20 Min. auf der gleichen Sonnenbank, allerdings ohne Zuschaltung von UV-Strahlung, zeigten keinerlei Wirkung. Die Ergebnisse der Studie stellten die Forscher auf der International Investigative Dermatology conference in Edinburgh vor.

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 hat eine Schlüsselfunktion für die Regulierung

des Blutdrucks: es entspannt und erweitert somit die Arterien des Menschen, was im Resultat dazu führt, dass der Blutdruck sinkt.

Umdenken ist gefordert

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.

Sonne und Solarium machen sich frei von Kritik

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts war die fruchtbarste Zeit der Photobiologie und der Lichttherapie. Erst mit der Panikmache der Pharmaindustrie und der Dermatologen setzte der Hype um das Krankheitsbild „Hautkrebs“ und die Panikmache vor der Sonne und dem Solarium ein. Seither meidet der Großteil der Menschheit die Sonne oder cremt sich vor dem Gang ins Freie mit Sonnenmilch ein. Die Folge sind Herzkrankheiten, noch mehr Hautkrebs, Asthma, Knochenkrankheiten und Autoimmunerkrankungen. Die Zahlen dafür steigen stetig an. Im Gegenzug sind die Zahlen für einen ausgeglichenen Vitamin D-Spiegel rückläufig.

Ein Ergebnis, wie jenes aus England, könnte die Menschen zum Umdenken bewegen. Auf den ersten Blick erscheint eine Reduktion des Blutdrucks um 2 mmHg erst einmal gering. Es könnte dennoch für die Bevölkerung eine weitreichende und positive Auswirkung haben. Denn würde der Blutdruck der gesamten Bevölkerung um ein solches Maß sinken, könnte die Zahl für koronare Herzkrankheiten um 7 % und die der Schlaganfälle um 10 % zurückgehen. So könnten auch in Deutschland Zehntausende vor Behinderung und einem vorzeitigem Tod durch Bluthochdruck und Herzkrankheiten bewahrt werden. Dies sind Zahlen und Denkanstöße, über die es sich lohnt nachzudenken.

Altes Wissen neu aufgearbeitet

Immer wieder kommen Studien zu Ergebnissen, die amerikanische Wissenschaftler wie Ph. D., M. D. Michael J. Holick bereits 2005 niederschrieben und publizierten. So erkannte Holick schon vor Jahren den positiven Einfluss von Sonne und auch Solarium auf unseren Organismus. Einen enormen Teil seiner Arbeit widmet Holick, damals wie heute, dem durch UV-B Strahlen in unserer Haut entstehenden Vitamin D.

„Die UVB-Strahlen im Sonnenlicht sind ein wesentlicher Gesundheitsfaktor. Die Annahme, wir müssten uns ständig vor der Sonne schützen ist missverständlich und ungesund“, informiert der Professor für Medizin, Physiologie und Biophysik an der Universität Boston. Dennoch weist jeder vierte Amerikaner und jeder Zweite über 60 Jahre, einen erhöhten Blutdruck auf. Oft bleibt der Bluthochdruck unerkannt, da sich keine allzu auffälligen Beschwerden zeigen. Damit steigt der Risikofaktor an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu sterben. Nicht nur in den USA konnte nachgewiesen werden, dass der Blutdruck umso höher liegt, je weiter entfernt man zum Äquator lebt und somit weniger Sonnenstunden zur Verfügung hat. Wer bereits 3-mal wöchentlich die Sonne oder das Solarium für wenige Minuten aufsuchen würde, könnte in nur 6 Wochen eine Blutdrucksenkung von 6 mmHg erreichen. Dies ist der Bereich, in dem auch Bluthochdruckmedikamente wirken. Ebenfalls konnten verschiedene Studien zeigen, dass die positiven Wirkungen einer UVB-

Bestrahlung mit denen eines körperlichen Trainings vergleichbar sind. Beispiele wie diese gibt es zu Genüge.

So kann zum Abschluss zusammenfassend gesagt werden, wie wichtig Sonne bzw. UV-Licht für unser Herzkreislauf-System und unser Wohlbefinden sein kann. Schließlich sollte die Frage, wie gesund und nicht wie schädlich UV-Licht ist, neu diskutiert werden!

Neuigkeiten des Bundesfachverbandes Besonnung e. V.

Am 16. November 2013 findet wieder der 7. Europäische Fachkongress Solarien und Besonnung statt. Auch in diesem Jahr treffen sich Solarium- und Sonneninteressierte wieder im Sheraton Congress Hotel Frankfurt. In diesem Jahr dürfen wir den Vitamin D-Spezialisten Prof. Dr. Jörg Spitz als einen unserer Top-Referenten begrüßen. Wir freuen uns auf interessante Themen und viele neue Erkenntnisse. Auch für das leibliche Wohl ist in diesem Jahr wieder gesorgt. Weitere Informationen zu Referenten, Anmeldung und Gebühren des 7. Europäischen Fachkongresses Solarien und Besonnung finden Sie auf

www.fachkongress-solarien.de

Kennen Sie schon unseren Facebook-Auftritt?

Durch ein einfaches „Gefällt mir“ auf unserer Facebook-Seite erhalten Sie regelmäßig die aktuellsten News rund um das Thema Sonne und Solarium.

www.facebook.com/Bundesfachverband-BesonnungEV

Auch in dieser Ausgabe stellt der Bundesfachverband Besonnung e. V. ein weiteres Mitglied seines Vorstandes vor:



Peter Lischka

- Inhaber und Geschäftsführer der speedSUN Sonnenstudio-Kette in Mittelhessen
- Unter dem Namen speedSUN betreibt Peter Lischka zehn Sonnenstudios
- Im Vorstand des Bundesfachverband Besonnung e. V. ist er zuständig für alle Fragen und Beiträge zur praktischen Studio-Führung, -Management und -Marketing.
- Peter Lischka zählt zu den Initiatoren der IGS (Initiative Gesundes Sonnen)

Kontakt

Bundesfachverband
Besonnung - Licht ist Leben
Geschäftsstelle
Heike Moser
Taiblick 2477960
Seelbach
Tel.: 07823 - 96 29 14
E-Mail: info@bundesfachverband-besonnung.de

www.bundesfachverband-besonnung.de

Pressekontakt

Janine Jung
Tel.: 0177 - 931 92 05
E-Mail: jung@bundesfachverband-besonnung.de

Den Artikel „Sonne für die Herzgesundheit“ können Sie im Downloadbereich herunterladen.

DOWNLOAD

www.fitnessmanagement.de