

Licht ist Leben!



Der biopositive Nutzen von UV-Strahlung

Immer wieder erregt die Diskussion, über die positiven oder die negativen Aspekte der UV-Strahlung des Solariums, die Gemüter. Vielen aktuellen Studien ist es zu verdanken, dass das Thema Solarium in den vergangenen Monaten durch immer mehr positive Aspekte vielleicht schon bald eine Wende vollzieht.

Ein Rückblick: Bereits im Jahre 1898 erfand der Däne Nils Ryberg Finsen die erste UV-Lampe, welche einige Jahre später sogar den Nobelpreis für Medizin erhielt. Schon damals erkannte der Erfinder die biopositiven Effekte der Höhensonne und nutzte sie, um die vor allem unter Kindern weit verbreitete Rachitis zu heilen.

Was sich schon seiner Zeit positiv auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirkte, kann in der Zeit des heutigen technischen Fortschritts, doch gar nicht schlecht sein. Zum besseren Verständnis im Folgenden eine Zusammenfassung der Wirkung und des Nutzens von UV-Strahlen um

das Gespräch über Für und Wider von UV-Strahlung in die richtige Richtung zu lenken.

Zunächst: Was ist Vitamin D und wie entsteht es?

Schon geringe Dosen an UVB-Strahlung setzen die Synthese der Vorstufe des Vitamin D, auch Prävitamin D genannt, in Gang. Durch verschiedene kettenartige chemische Reaktionen in einzelnen Organen unseres Körpers kommt es letztendlich zur Bildung der Wirkform des Vitamin D in unseren Nieren. Dort entstanden, trägt das Vitamin D nicht nur zu lebenswichtigen Stoffwechselprozessen bei, es wirkt auch regulierend auf:

- den Kalzium- und Phosphat-haushalt
- das Immunsystem
- das endokrine System (Hormonsystem)
- das Nervensystem
- die Haut
- die Muskulatur
- das Zellwachstum.

90 % des Vitamin D wird über UVB-Strahlung in unserem Körper gebildet. Nur etwa 10 % können durch die Nahrung aufgenommen werden. Auch deshalb wird Vitamin D häufig als „Sonnenvitamin D“ bezeichnet. UV-Licht bzw. ihr kurzwelliger Anteil UVB stellt also die wichtigste Quelle für die Vitamin D-Synthese in unserem Körper dar.

Neueste Studien konnten zeigen, dass ein Solarium mit UVB-Anteil den Vitamin D Gehalt im Blut ebenso erhöhen kann wie es die Sonne tut. Ein wichtiges Faktum, denn gerade in unseren Breitengraden ist selbst bei gesunden

Der Bundesfachverband Besonnung e. V. stellt ein weiteres Mitglied des Vorstandes vor:



Edgar Beheim

- Am 12.12.1962 in Offenbach am Main geboren, absolvierte Edgar Beheim zunächst eine kaufmännische Ausbildung
- Anschließend war er mehrere Jahre als Großkundenbetreuer für einen Edelstahlkonzern tätig

- Den Grundstein für das Erfolgskonzept „Sonnenstudio No.1“ setzte Beheim im Jahre 1993 mit der Eröffnung seines ersten Standortes in Mühlheim am Main
- Seit 2003 ist Edgar Beheim erfolgreicher Systemgeber für Partnerschaftsstudios, wodurch das Unternehmen „No.1“ jährlich weiter wächst.

Menschen am Ende des Winters der Vitamin D-Spiegel eindeutig zu niedrig. Viele Menschen – man geht von fast 60 % der Bevölkerung aus – leiden schon in den Sommermonaten unter einem Vitamin D-Mangel. Im Winter steigen die Zahlen auf bis zu 80 %. Menschen mit Vitamin D-Mangel zeigen zumeist Symptome wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Gegen Ende des Winters stellt sich aufgrund des Mangels meist ein grippaler Infekt ein. Ein Mangel, welcher vermutlich unsere moderne Lebensweise zu verschulden hat. Zu wenig halten wir uns im Freien auf und die Fenster in den Büros filtern den UVB-Anteil der Sonne vollständig heraus. Echte Alternativen in unserer schnelllebigen Zeit, bieten also nur Nahrungsergänzungsmittel oder das wärmende und wohl-tuende UV-Licht des Solariums.

Vitamin D: Vorteil für die Gesundheit

Kreislauf- und Leistungsparameter
Verschiedene Untersuchungen konnten beweisen, dass UV-Hautbestrahlungen, wie es bei einem Solarium der Fall ist, zu Verbesserungen von physischen Leistungs- und Kreislauf-Parametern beitragen. Unter anderem konnte eine Erhöhung der Sauerstoffaufnahme-fähigkeit der roten Blutkörperchen die Verminderung des Ruhe- und Belastungspulses, eine Umstellung der vegetativen Kreislaufregulation und die Verbesserung der Fließeigenschaft des Bluts nachgewiesen werden. In gesonderten Studien konnte ebenfalls die blutdruck-senkende Eigenschaft des Vitamin D

bewiesen werden. Zusammengefasst können UV-Hautbestrahlungen eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens bewirken.

Starkes Immunsystem

Die Geschichte der Heliotherapie, der Behandlung mit der Heilwirkung der Sonne, ist alt. Schon die Ägypter nutzten die positive Wirkung der Sonne zur Stärkung ihres Immunsystems. Auch neuere Erkenntnisse der UV-Biologie zeigen, dass sich eine wohl-dosierte EU-Exposition günstig auf das Immunsystem auswirken kann. Untersuchungen bei serieller UV-Bestrahlung bestätigen sowohl die Verbesserung der zellulären Immunität als auch eine Aktivierung der Interferonproduktion. Interferone sind Glykoproteine, welche eine immunstimulierende, aber vor allem eine antivirale und antitumorale Wirkung entfalten.

Risiko auf Krebs senken

Vitamin D und UV-Licht haben nicht nur positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf von Tumorpatienten – ein gesunder Vitamin D-Spiegel senkt das

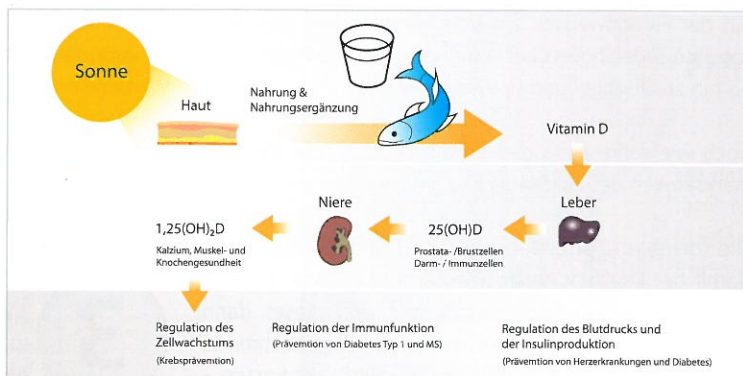
Risiko auf über 20 verschiedene Krebsarten. Neueste Studien bestätigen die risikosenkende Wirkung von Vitamin D auf Speiseröhrenkrebs und Brustkrebs.

Weltweit beweisen medizinische Studien den Nutzen von Vitamin D ebenfalls für:

- Gesunde Knochen: Osteoporose, Knochenerweichungen, Hüftbrüche
- Autoimmunkrankheiten: Multiple Sklerose, Typ 1 Diabetes und Rheumatoïdarthritis,
- Hauterkrankungen: Schuppenflechte.

Zusammenfassend wirkt UV-Licht nicht nur stimmungsaufhellend. Es kann bei Depressionen helfen und wirkt sogar vorbeugend auf Altersdemenz. Gerade im Winter sollten wir uns deshalb um eine extra Portion Sonnenlicht bemühen. Denn UV-Licht trägt zur Bildung von Vitamin D bei, welches sich positiv auf unser Allgemeinbefinden auswirkt.

www.bundesfachverband-besonnung.de



Quellen:

Frank R. de Grujil and Stan Pavel: The effects of a mid-winter 8-week course of sub-sunburn sunbed exposures on tanning, vitamin d status and colds, Photochem. Photo-biol. Sic., 2012, 11, 1848.

David M Lee et al., Lower vitamin D levels are associated with depression among community-dwelling European men, Journal of Psychopharmacology, 25/10, S. 1320-1328.

Frank R. de Grujil and Stan Pavel: The effects of a mid-winter 8-week course of sub-sunburn sunbed exposures on tanning, vitamin d status and colds, Photochem. Photo-biol. Sic., 2012, 11, 1848.

Studie: J. Schaubert et. al. Cytotoxic DNA Triggers Inflammation Activation in Keratinocytes in Psoriatic Lesions. Sci. Transl. Med. 3. 82ra38 (2011).

Laura N. Anderson et al., Ultraviolet Sunlight Exposure During Adolescence and Adulthood and Breast Cancer Risk: A Population-based Case-Control Study Among Ontario Women, American Journal of Epidemiology, August 2011, 174 (3): 293-304.

Association between Ambient Ultraviolet Radiation and Risk of Esophageal Cancer Bich Tran, Robyn Lucas, Michael Kimlin, David Whiteman and Rachel Neale American Journal of Gastroenterology; Dec 2012, Vol. 107 Issue 12, p 1803.

Den Artikel „Der biopositive Nutzen von UV-Strahlung“ können Sie hier downloaden:

DOWNLOAD
www.fitnessmanagement.de