

Sonneneinstrahlung beeinflusst das Immunsystem

Forscher der Uni Münster weisen nach, dass eine moderate Sonnenstrahlung den Aufbau eines gesunden Immunsystems unterstützt.

Multiple Sklerose, eine chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, könnte künftig besser vorgebeugt werden. Forscher der Universität Münster untersuchten den Einfluss von Sonnenstrahlung auf das Immun- und zentrale Nervensystem. Grundlage der Forschung bildete die Frage, warum Menschen nahe dem Äquator, also in Ländern mit höherem Sonnenanteil, deutlich seltener an MS erkranken als beispielsweise Nordeuropäer, Amerikaner und Kanadier.

Über einen Zeitraum von sechs Wochen untersuchten die Neurologen in

Zusammenarbeit mit den Dermatologen neun MS-Patienten. Diese wurden von Montag bis Freitag täglich in einer eigens konzipierten, medizinischen Sonnenkammer bestrahlt.

„Die Ergebnisse sind erstaunlich, im Blut und in der Haut der Patienten fanden sich schon nach dem ersten Termin mehr regulatorische T-Zellen und dendritische Zellen als zuvor“, so Loser, Leiter der klinischen Studie.

Eben diese Zellen sind es, die das Immunsystem davor schützen, sich selbst anzugreifen, wie es bei dem Krankheitsbild der Multiplen Sklerose der Fall ist. Die UVB-Strahlung löste im Immunsystem der Patienten nachweislich die Bildung regulatorischer T-Zellen aus.

UVB-Strahlung hat somit einen Einfluss auf die Immuntoleranz im Nervensystem. Ein Effekt, der weit über den des Vitamin D allein hinausgeht.

Die Ergebnisse der Studie könnten dazu beitragen, künftig nicht nur das Bild über die Sonne wieder positiver in den Köpfen zu verankern, sondern auch konkrete neue Therapieansätze für MS-Patienten zu entwickeln.

Quelle

Breuer J, Schwab N, Schneider-Hohendorf T, Marziniak M, Mohan H, Bhatia U, Groß CC, Clausen BE, Weishaupt C, Luger TA, Meuth SG, Loser K, Wiendl H. UVB light attenuates the systemic immune response in CNS autoimmunity. *Annals of Neurol.* 2014 [Epub 28 Apr 2014]



Bundesfachverband Besonnung – Licht ist Leben

Geschäftsstelle
Heike Moser
Talblick 24
77960 Seelbach
Tel.: 07823 - 96 29 14
info@bundesfachverband-besonnung.de
www.bundesfachverband-besonnung.de

Vorbräunen will gelernt sein!

Neue Studien beweisen das immer wieder. Aber nicht nur das. Sie wirkt auch protektiv in Hinblick auf viele Krankheiten. Damit wir die Sonne für unseren Körper positiv nutzen können, müssen wir diesen auf die Sonne vorbereiten, ihn quasi für bevorstehende Urlaube trainieren. Denn untrainierte Haut der Sonne auszusetzen bedeutet meist einen Sonnenbrand. Dieser wiederum lässt das Risiko auf Melanome steigen. Nur eine gut trainierte Haut kann auch vor Melanomen schützen. Eine neue Studie aus Schweden konnte

dies nachweisen. Aber wie bereiten wir unsere Haut auf Sonne und den bevorstehenden Sommerurlaub vor?

Wichtig ist, anstatt sich überstürzt der südlichen Sonne auszusetzen, um den maximalen Bräunungserfolg zu erzielen, vor dem Urlaub die Haut durch kurze Besonnungssequenzen, beispielsweise in einem Solarium, langsam und gesund an die Sonne zu gewöhnen. Entgegen der weit verbreiteten Meinung, mit einem Solarium liebe sich die Haut nicht auf die natürliche

Sonne vorbereiten, ist dies nämlich doch möglich. Denn die Röhren eines modernen Solariums haben ein der Natursonne ähnliches Spektrum.

So hat die Haut die Möglichkeit, sich im Vorfeld an die Natursonne zu gewöhnen und wird im Urlaub somit nicht durch Sonnenbrände gefährdet. Für das gesunde Vorbräunen sollte allerdings ein Zeitraum von 4 bis 6 Wochen einberechnet werden. Der positive Nebeneffekt: Langsam erworbene Bräune hält länger.



Die Haut durch ein modernes Solarium auf die Sommersaison vorzubereiten, hat den Vorteil, dass sich durch wohldosierte Besonnungspläne jeder Hauttyp auf die Natursonne vorbereiten kann. Lassen Sie sich im Sonnenstudio Ihres Vertrauens beraten und starten sie „vorgebräunt“ und gesund in die Sommersaison.



Fachkraft UVSV - Mitarbeiter jetzt qualifizieren

Jetzt gesetzliche Vorschrift erfüllen!

Gemäß UVSV ist für das Betreiben von Solarien auch in Fitness- und Gesundheitsanlagen zertifiziertes Fachpersonal gesetzlich vorgeschrieben. Qualifizieren und zertifizieren Sie Ihre Mitarbeiter nach den gesetzlichen Vorschriften als „Fachkraft UVSV“. Nur mit Fachpersonal bleiben Sie wettbewerbsfähig und sind gut auf Kontrollen vorbereitet. Weitere Infos finden Sie auf www.bsa-akademie.de/uv-schutz

Lehrgangsvarianten

- Fernlehrgang - 1 Tag Präsenzphase
- Präsenzlehrgang - 2 Tage Präsenzphase
- Re-Zertifizierung - 5 St. Präsenzphase

Vorteile der BSA-Qualifikation:

- Lehrgangsvarianten wählbar
- Bundesweite Lehrgangszentren
- Zertifizierung direkt im Anschluss an den Lehrgang
- Unterricht in Kleingruppen
- Nebenberuflich
- Betreuung durch Fernlehrer
- Regelmäßige Termine
- Re-Zertifizierung für Absolventen der Akademie für Besonnung e.V.

Jetzt kostenlos Infos anfordern!



BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

Tel. +49 681 6855-0 • www.bsa-akademie.de

Der Bundesfachverband Besonnung e.V. in den sozialen Netzwerken. Folgen Sie uns und erhalten Sie die neuesten Infos zu Sonne, Solarium und Vitamin D.



Wir freuen uns auf Sie!