

Vorurteile der Krebs- und Pharmaindustrie!

In den letzten Jahren sind, aus welchen Gründen auch immer, im Zusammenhang mit Sonne, Solarien und UV-Licht etliche Vorurteile entstanden. Mit zwei dieser Vorurteile wollen wir aufräumen:

<Die in einem Solarium erzeugte Strahlung ist gefährlicher als die der normalen Sonne>

Ein Unding, wie z.B. Dr. Gerd Kindl und Prof. Dr. Wolfgang Raab in ihrem Buch «Licht und Haut» feststellen. Für die beiden Experten sind die modernen Solarien, die sowohl UV-A als auch UV-B enthalten, sogar gesünder als die normale Sonne. Man wird schneller braun, und die Gefahr eines Sonnenbrandes besteht nur bei übertriebener Anwendung.

<UV-Bestrahlung löst Hautkrebs aus>

Hier widerspricht Prof. Dr. Schröpl, einer der führenden Hautärzte Deutschlands in einem Interview: «Seit rund 20 Jahren werden Patienten mit Hautkrankheiten mit hohen UV-Dosen bestrahlt. Bis heute sind dabei keine Melanome aufgetreten.»

Haut

Die Haut ist das größte Regulations- und Schutzorgan unseres Körpers. Sie ist die Basis für Wohlbefinden und Outfit. Bei guter Stimmungslage fühlen wir uns buchstäblich wohl «in unserer Haut».

Vitamin D

Durch UV-Licht gebildetes Vitamin D kann von unseren wichtigsten Organen wie Herz, Haut und Knochen direkt empfangen werden. Diesen Effekt bewirkt auch naturähnliche UV-Strahlung. in ausreichender Intensi-

tät ist das „Sonnenhormon“ Vitamin D ein wesentlicher Faktor in der Abwehr von Krebserkrankungen des Organismus. UV-Strahlen reichern zudem das Blut mit Vitamin D – Bestandteilen an. Als Reaktion darauf entspannt sich die Muskulatur der Blutgefäße. Das führt zu ihrer Erweiterung – ein Effekt, der den Blutdruck auf normale Werte sinken lässt.

Knochenbau

Vitamin D ist ein wichtiges Hormon für den Knochenbau und gegen Osteoporose. Es sorgt dafür, dass Kalzium von unserem Organismus verwertet wird und in die Knochenmasse eingebaut wird. UV-Strahlung, und zwar insbesondere UV-B Strahlung, regt die Vitamin D Bildung um Körper an.

Brustkrebs

Realistische Verminderung des Brustkrebsrisikos – Vitamin D wird nur zu etwa 10% durch die Nahrung aufgenommen und medizinische Analysen unterstützen die Aussage, dass Vitamin D das Brustkrebsrisiko vermindern kann. Deshalb ist eine maßvolle Besonnung mit UV-B für Frauen besonders empfehlenswert.

Hautkrankheiten

Mit UV-Licht lassen sich Hautkrankheiten wie Akne, Schuppenflechte und Neurodermitis erfolgreich therapieren.

Herzinfarkt

UV-Licht kurbelt die Vitamin D Produktion an und in diesem Zusammenhang wird der Kalziumspiegel erhöht. Aus diesem Grund ist es möglich, durch vornehmlich UV-B Strahlung den Blutdruck und ebenfalls

Lesen Sie auf der Rückseite weiter

jetzt & heute

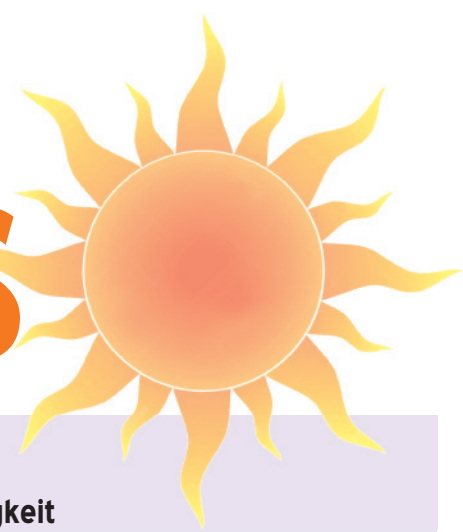
Solarium ■ IR-Sauna ■ Massagen

- am Altweg 12 in Frauenfeld
- an der Konstanzerstrasse 16 in Kreuzlingen

www.jetzt-und-heute.ch

jetzt & heute
das Beste für Sie

SONNEN NEWS



den Cholesterinwert zu senken. Damit kann einem Herzinfarkt vorgebeugt werden.

Sonnenhormon

UV-Strahlung aktiviert die Ausschüttung von Neuhormonen und löst bereits nach wiederholten Besuchen im Sonnenstudio innerhalb einiger Wochen positive psychologische Veränderungen aus: Solarienbenutzer berichten häufig, dass sie „gut drauf“ sind und „sich eindeutig besser fühlen“. Die Erklärung: UV-Strahlen bauen körpereigene Endorphine auf, die für gute Stimmung sorgen. Besonders in den dunklen Herbst- und Wintermonaten ist Sonnenlicht Balsam für unsere Seele und Gesundheit. An einem schönen Sommertag verwöhnt uns die Sonne mit ca. 100.000 Lux. Im Winter sind es nur schlappe 4.000 Lux.

Sonnenschutz

Bräune ist im Grunde nichts anderes als ein körpereigener Schutz gegen Sonnenstrahlen. UV-A bräunt die Haut sofort, d.h. bereits an der Oberhaut befindliche Melaninpigmente werden gedunkelt (Schaubild). UV-B hingegen regt die indirekte Pigmentierung an, die Melaninbildung.

Damit ist UV-B auch für die Ausbildung der sogenannten Lichtschwielen, einer Verdickung der Oberhaut, zuständig. Wenn beide hauteigenen Lichtschutzmaßnahmen (Pigmentierung und Lichtschwielen) gut ausgebildet sind, ist ein optimaler Lichtschutz erreicht.

Herz-Kreislauf-System

UV-Licht kann zu einer Abnahme wesentlicher Herz-Risikofaktoren führen. Der Ruhe- und Belastungsblutdruck wird gesenkt, die Cholesterinwerte gehen zurück und eine signifikante Verbesserung der Blutzirkulation ist auch in feinsten Gefäßen zu registrieren. Gesamteindruck: Die Ganzkörperbelastung hat sehr günstige Effekte auf das Herz – Kreislauf – System, so dass von einer Herzschützenden Wirkung ausgegangen werden darf.

jetzt & heute

Solarium ■ IR-Sauna ■ Massagen

- am Altweg 12 in Frauenfeld
- an der Konstanzerstrasse 16 in Kreuzlingen

www.jetzt-und-heute.ch

Infektanfälligkeit

UV-Strahlen können zu einer Verringerung der Infektanfälligkeit und einer Optimierung der Leistungsfähigkeit führen. Denn: UV-Licht wirkt über den Blutkreislauf ganzheitlich biopositiv und stärkt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit des Immunsystems.

Osteoporose bzw. Knochenschwund

Immer mehr ältere Menschen leiden an Knochenschwund. Die Knochen werden porös und brechen leicht. Im Alter kann Sie das - beispielsweise nach einem Oberschenkelhalsbruch - zum Pflegefall machen. Osteoporose entsteht durch Kalziummangel. Kalzium lagert sich bis etwa zum 30. Lebensjahr in den Knochen ein und härtet sie. Es wird aber auch an anderen Bereichen des Körpers gebraucht. Und wenn Sie über die Ernährung nicht genügend Kalzium zu sich nehmen, «klaut» sich Ihr Körper den Mineralstoff über Jahre aus Ihren Knochen. Die Osteoporose entsteht. Wie können Sie dem Knochenschwund vorbeugen? Mit einer kalziumreichen Ernährung - und regelmäßigen Sonnenbädern. Denn Ihr Körper braucht Vitamin D, um das Kalzium überhaupt verarbeiten zu können. Und da es in Nahrungsmitteln nur äußerst selten vorkommt, hat sich Mutter Natur etwas Besonderes einfallen lassen. Vitamin D ist das einzige Vitamin, das unser Körper selber produzieren kann. Er braucht dazu lediglich die Sonne. Trifft UV-B auf die Haut, wird das in der Haut enthaltene Cholesterin in Provitamin D umgewandelt. Dieses Provitamin D verwandelt sich innerhalb von 24 Stunden durch die Körperwärme in Vitamin D.

Die Nurses Health Study weist darauf hin, wonach auf jeden, der an sonnenbedingtem Hautkrebs gestorben ist, 30 Menschen kommen, die durch das Sonnen Vitamin D vor dem Krebstod bewahrt werden könnten.