



## SONNEN NEWS – 31. JULI 2015

### Zeit zum Umdenken? –

### Britische Wissenschaftler überdenken Einstellung zur Sonne

*Wissenschaftler aus Britannien machen den Anfang und zeigen auf, wie nützlich Sonne vor allem für Senioren sein kann.*

Dr. Richard Weller und Fiona Wright veröffentlichten kürzlich in der Zeitschrift *Materias* ein Review über die Analyse von 50 Studien. Im Review hinterfragen die Forscher in erster Linie die gesundheitlichen Empfehlungen für Senioren und kommen zu dem Schluss, dass gerade ältere Menschen von der Sonne mehr nutzen als Schaden beziehen würden. Ein Ergebnis, das mit vielen Vorurteilen aufräumt und uns Sonnenvertreter positiver in die Zukunft sehen lässt. Nach Einschätzung der Forscher sei eine rigorose Meidung der Sonne deutlich schädlicher, da sie deutliche Einschnitte in die Lebensqualität bedeuten würde.



#### Sonne bedeutet Vitamin D

Auch deutsche Studien stützen die Meinung der britischen Forscher. Einer Studie des *Deutschen Ärzteblattes* zufolge, litten 89 % der 1.500 untersuchten Patienten einer Rehaklinik, alle 82 Jahre alt, an einem deutlichen Vitamin D Mangel. Vor allem für ältere Menschen spielt Vitamin D in Bezug auf die Knochengesundheit eine enorme Rolle.

Aber nicht nur das Vitamin D ist essentiell für Senioren. Wichtig ist auch die direkte Sonne.

#### Blutdrucksenkung durch Sonnenstrahlung

Sonnenstrahlung hat neben dem positiven Einfluss auf die Stimmung und das Gemüt auch den Nutzen, dass es einen speziellen Einfluss auf die kardiovaskuläre Gesundheit hat. Stickoxide, welche in unserer Haut sitzen und erst durch Sonneneinstrahlung freigesetzt werden, beeinflussen den Blutdruck positiv und können ihn maßgeblich senken. Ein Mechanismus der von der Vitamin D-Synthese unabhängig stattfindet, aber unheimlich wertvoll für die Gesundheit im Alter ist. Durch die Senkung des Blutdrucks können Schlaganfälle und Herzinfarkte besser vorgebeugt werden.

#### Sonneneinstrahlung weniger schädlich als gedacht?

In Bezug auf die Senioren sind sich die britischen Forscher einig: Weniger Sonne wäre schädlicher als ein Mehr vom wichtigen Lebenselixier. Schließlich entstehe durch regelmäßige Sonneneinstrahlung nur ein Risiko für nicht-melanozytären Hautkrebs, welcher eine extrem niedrige Mortalität hätte. Setzt man dies in Relation zu den Knochenerkrankungen und den kardiovaskulären Erkrankungen, welche durch Sonnenmangel entstehen können, so ist es laut Weller Zeit für eine Neubewertung des Nutzens der Sonne für ältere Menschen. (Interview Medscape Deutschland)

**Wir finden, das sind Neuigkeiten, die nach Fortschritt klingen!**

#### Quellen:

1. Wright R, et al: *Maturitas* 2015 (online) 19. Mai 2015
2. [http://www.medescapemedizin.de/artikelansicht/4903826\\_print](http://www.medescapemedizin.de/artikelansicht/4903826_print)
3. Bildquelle: [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)