



Presseinformation

Kann Sonnenlicht den Blutdruck senken?

Wissenschaftler beweisen: UV-Licht unterstützt die Produktion von Stickstoffmonoxid und hilft damit, den Blutdruck zu senken.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation leiden derzeit weltweit eine Milliarde Menschen an Bluthochdruck (Hypertonie). Mehr als neun Millionen Menschen sterben jährlich an den Folgen, zu denen Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen zählen. Schuld daran ist oft der moderne Lebensstil: Zu fettiges und zu salziges Essen, zu viel Alkohol und Nikotin, zu wenig Bewegung und – wie eine aktuelle Studie schottischer Wissenschaftler zeigt – zu wenig Sonnenlicht.

Bei ihrer Studie setzten die Wissenschaftler um Dr. Weller der Universität Edinburgh 24 Teilnehmer zunächst 20 Minuten lang dem UV-Licht einer Wärmelampe aus. Bei einer weiteren Sitzung filterten sie das UV-Licht heraus und behandelten die Probanden nur mit Wärme. Während der Blutdruck nach der Wärmebehandlung keine Veränderung aufwies, zeigte sich nach der Bestrahlung mit UV-Licht ein signifikant niedrigerer Blutdruckwert. Zurückzuführen sei dies, so die Wissenschaftler, auf eine durch das UV-Licht ausgelöste erhöhte Produktion von Stickstoffmonoxid. Dieses weite die Blutgefäße und senke damit den Blutdruck. Aus diesem Grund können auch Vitamin-D-Präparate nicht helfen, da der Effekt allein auf die Wirkung des Sonnenlichts zurückzuführen sei.

„Wie Dr. Weller bin auch ich der Meinung, dass die gesundheitlichen Vorteile eines moderaten Aufenthalts im Sonnenlicht die Risiken, an Hautkrebs zu erkranken, überwiegen. Die Wissenschaftler haben gezeigt, dass der blutdrucksenkende Effekt nicht mit dem Vitamin-D-Level zusammenhängt, sondern mit anderen Auswirkungen des Sonnenlichts. Damit ist diese Studie ein weiterer Beleg für unsere Empfehlung einer maßvollen Besonnung“, erklärt Ad Brand, Sprecher des Sunlight Research Forum (SRF).

Das Sunlight Research Forum (SRF) ist eine gemeinnützige Organisation mit Sitz in den Niederlanden. Das SRF fördert die Verbreitung neuer medizinischer und wissenschaftlicher Informationen über die Wirkung einer mäßigen UV-Bestrahlung auf den Menschen.

Medienkontakt:

Ad Brand

Sunlight Research Forum (SRF)

Tel: +31 (0) 651 358 180

info@sunlightresearchforum.eu / www.sunlightresearchforum.eu

Quelle:

1) Liu, D. et al. (2013): **UVA lowers blood pressure and vasodilates the systemic arterial vasculature by mobilisation of cutaneous nitric oxide stores** *International Investigative Dermatology*, the 6th Joint Meeting of the European Society for Dermatological Research (ESDR) and the Japanese Society for Investigative Dermatology (JSID), May 2013 Edinburgh, Scotland, Poster 1247.