



SONNENNEWS – 27. AUGUST 2018

Fragen, Fragen, Fragen: Was Sie schon immer über UV-Licht und braune Haut wissen wollten/sollten!

Licht ist Leben: Welche Vorteile bietet das UV-Licht?

UV-Licht wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Die moderne Wissenschaft geht davon aus, dass die Meidung von UV-Strahlung schädlicher für unsere Gesundheit ist, als deren Nutzung. (Quelle: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/joim.12496/abstract>)

In verschiedenen wissenschaftlichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass sich eine Nutzung von Sonne oder Solarium positiv auf Krankheitsverläufe auswirken kann oder sogar das Risiko für verschiedene Krankheiten senken kann.

Hierzu gehören:

- Osteoporose
- Herz-Kreislauferkrankungen
- Asthma
- Demenz/Alzheimer

Auch Vitamin D spielt in diesem Zusammenhang eine große Rolle. Eine Unterversorgung mit Vitamin D wirkt sich negativ auf den ganzen Körper aus. Das UVB-Licht in Sonne und Solarium regt die Bildung dieses Vitamins in unserer Haut

an. (<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19381980.2017.1375635>)



Meiden wir die Sonne, sind wir gleichzeitig mit Vitamin D unterversorgt, da eine reine Deckung des Bedarfs über die Nahrung nicht gewährleistet werden kann.

Prof. Dr. med. Jörg Spitz (geb. 1943) stammt aus Schlangenbad bei Wiesbaden und ist einer der führenden Vitamin D Wissenschaftler weltweit. Er ist Facharzt für Nuklearmedizin, Ernährungsmedizin und Präventionsmedizin

Seit einigen Jahren widmet sich Prof. Dr. Spitz ausschließlich der Erarbeitung von Präventionskonzepten und deren Umsetzung in der Praxis. Sein Schwerpunkt liegt hier auf der Vitamin D-Forschung. Seine Internetseite www.sonnenallianz.spitzen-praevention.com informiert Dich umfangreich über die neuesten wissenschaftlichen Studien bezüglich Vitamin D und den Erkrankungen, die mit einem Mangel einhergehen.

Bildquelle: Unsplash.com – Harry Quan