

Die biopositiven Wirkungen des künstlichen Sonnenlichts

auf unseren Organismus sind nicht nur auf junge Menschen beschränkt. Es gibt sogar Gründe, die dafür sprechen, dass gerade ältere Menschen regelmäßig ein Sonnenstudio aufsuchen sollten.

Osteoporose: 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.

Doch von Oktober bis März enthält das Sonnenlicht bei uns so gut wie gar kein UV-B. Es bleibt zum größten Teil in der Atmosphäre hängen. Und so kommt es, dass die körpereigene Vitamin D-Produktion in dieser Zeit völlig aussetzt, wie Dr. Albrecht Falkenbach von der Kuranstalt Gasteiner Heilstollen feststellt. Die Folge: Selbst wenn wir kalziumreich essen, kann unser Körper den wertvollen Mineralstoff nicht verarbeiten.

Hier helfen moderne Solarien mit ihrem UV-B-Strahlenanteil. Die Strahlen sind zwar so niedrig dosiert, dass Sie bei richtiger Anwendung keinen Sonnenbrand bekommen können, sie reichen aber vollkommen aus, um die körpereigene Vitamin D-Produktion auch im Winter wieder anzukurbeln. So können Sie etwas für Ihre Bräune tun- und gleichzeitig Ihre Knochen stärken.