



Newsletter GfV für Juli 2009

Thema: Hautgesundheit im Sommer

Liebe Leserinnen und Leser,

vornehme Blässe oder intensive Sommerbräune – was ist besser? Das Ideal liegt, wie so oft, irgendwo dazwischen. Denn die Haut braucht Sonnenlicht, um Vitamin D zu bilden, das zusammen mit Kalzium für einen gesunden Knochenstoffwechsel unverzichtbar ist. Auf der anderen Seite gerät unser größtes Organ in schweren oxidativen Stress, wenn es stundenlang den brennenden Strahlen der Sonne ausgesetzt wird. Und wer nach einem Tag am Strand glühend rot aussieht, hat seiner Gesundheit keinerlei Gefallen getan, sondern das Hautkrebsrisiko kräftig erhöht.

Das Wichtigste über hautfreundliches Verhalten in der Sommersonne und über die Möglichkeiten, unsere Haut mit Vitalpilzen zu stärken und zu schützen, erfahren Sie in diesem Newsletter.

Mit den besten Grüßen -
Ihre GfV

P.S.: Falls Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns einfach eine kurze E-Mail.

Sonnenlicht – der schmale Grat zwischen Gut und Böse

Braun gebrannt wie ein Toastbrot: Viele meinen so aussehen zu müssen, damit die Daheimgebliebenen ihnen die gute Erholung auch wirklich ansehen. Dabei deutet eine intensive Bräune zumindest für die Haut keineswegs auf erholsam verbrachte Tage hin. Viel Sonnenlicht, und damit verbunden viel UV-Strahlung, versetzt die Haut in Stress. Bereits eine leichte Rötung – vom richtigen Sonnenbrand ganz zu schweigen – ist ein eindeutiges Zeichen dafür, dass die Haut überfordert wurde und mit kurzfristiger Entzündung reagiert. Was akut unangenehm ist, aber zumindest schnell wieder abklingt, kann langfristig schwere gesundheitliche Folgen haben. Mit jedem Sonnen-

- ▶ Sonnenlicht – der schmale Grat...
- ▶ Raus aus der Mittagshitze
- ▶ Vitalpilze für gesunde, schöne Haut

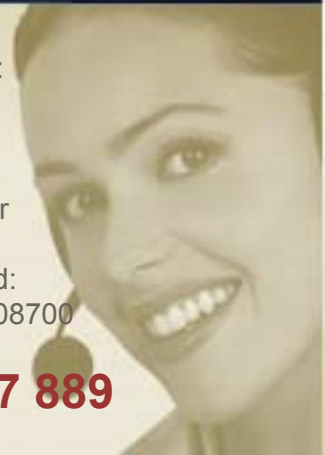
Kostenlose Beratung

Montag - Freitag:
8:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch:
14:00 - 18:00 Uhr

Aus dem Ausland:
0049 / 821 / 49708700

0800 00 77 889



Weiterführende Informationen



Zu diesem Thema können Sie auch auf der GfV-Seite nachlesen.

[Mehr Info](#)



Quelle: fotolia

brand werden Hautzellen geschädigt, und das Risiko für die spätere Entwicklung von Hautkrebs erhöht sich. Das maligne Melanom, der bösartige Hauttumor, ist sehr gefürchtet, da sich in vielen Fällen schnell Metastasen in inneren Organen bilden und die Heilungschancen leider gering sind. Davon abgesehen wird eine Haut, die in jungen Jahren inten-

siv gebräunt wurde, früher alt und faltig.

Raus aus der Mittagshitze



Quelle: fotolia

Ohne ein hochwertiges Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor sollte sich niemand der Sonne aussetzen. Doch mit dem Eincremen allein ist es nicht getan. Grundsätzlich gilt, dass man die besonders aggressiven Sonnenstrahlen zur Mittagszeit lieber vom Schatten aus betrachten sollte. Auch zu anderen

Tageszeiten schützt die Sonnencreme nur begrenzt, und mehrmaliges Eincremen verlängert die Zeit, in der man sich gefahrlos unter freiem Himmel aufhalten kann, nicht. Also: Rechtzeitig leichte, luftige Kleidung anziehen und die Sonne so lange meiden, bis sich eine eventuell bereits gereizte Haut wieder vollständig beruhigt hat. Denn auch wenn die Selbstheilungskräfte der Haut faszinierend sind: Schon ein einziger Sonnenbrand kann ihr so sehr schaden, dass es Jahre oder Jahrzehnte später zur gefährlichen Entartung kommen kann.



Quelle: fotolia

Verteufeln sollte man die Sonne dennoch nicht: Licht ist Leben, und die Strahlen des heißen Planeten sorgen erst dafür, dass der Stoffwechsel mit Vitamin D und Kalzium reibungslos funktioniert und die Knochen entsprechend widerstandsfähig sind.

Der tägliche Aufenthalt im Freien – bei jedem Wetter! – ist deshalb wichtig, und ein gesundes Maß an Sonnenschein ist für Körper und Psyche gleichermaßen eine Wohltat.

Unser Forum



Unser Forum ist seit Januar 2009 mit neuen Funktionen ausgestattet wir hoffen auf regen Erfahrungsaustausch und auf ein hilfsbereites und freundliches Miteinander – Synergien helfen, gesund zu bleiben und gesund zu werden!!

[Mehr Info](#)

Newsletter - PDF Druckversion



Der Umwelt zuliebe:
Mit Bedacht ausdrucken.

[Mehr Info](#)

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V.

VR 200244, Amtsgericht Augsburg
1. Vorsitzender Dr. med. Heinz Knopf
Spendenkonto:
Augusta Bank
BLZ: 720 900 00
Kontonr: 723 85 41

Vitalpilze für gesunde, schöne Haut

Zur Hautpflege gehört darüber hinaus auch die Versorgung dieses Organs von innen heraus. Dass Vitalpilze dazu einen hervorragenden Beitrag leisten können, zeigt sich besonders, wenn sie bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte oder bei sehr empfindlicher Haut eingenommen werden und sich die Symptome schnell verbessern. Aber auch die „normale“, scheinbar robuste Haut profitiert sehr von den Vitalstoffen, die in verschiedenen Pilzen stecken.

Der Reishi hat eine in Studien erwiesene Wirksamkeit in Bezug auf Hautkrankheiten. Er lindert chronische Entzündungen der Haut und ist auch zur unterstützenden Behandlung bei Hautkrebs empfehlenswert, da er die Regeneration gesunder Zellen fördert und den wichtigen Entgiftungsprozess unterstützt. Auch Agaricus, Coriolus und Auricularia zeigen gute Effekte bei der Hautkrebstherapie. Allen Vitalpilzen ist zueigen, dass sie den Körper insgesamt mit Bioaktivstoffen versorgen und ihm auf diese Weise helfen, entartete Zellen zu bekämpfen. Agaricus und Auricularia haben sich außerdem bei leichten Ansätzen von Sonnenbrand bewährt, da sie die Abwehrkräfte anregen, beruhigend auf die Haut wirken und vorzeitiger Hautalterung vorbeugen.

Reishi



Auricularia



Agaricus



Coriolus

