



Newsletter GfV für Mai 2011

## Thema: Sonnenbad - die goldene Mitte finden

Liebe Leserinnen und Leser,

schon zeitig im Frühjahr verwöhnte uns das Wetter diesmal mit herrlichen Sonnenstrahlen und allerorten wurde man von positiver Stimmung angesteckt. Ohne Zweifel sind Licht und Wärme Wohlfühlfaktoren! So locken Reiseziele dann auch gern mit einer möglichst hohen Zahl prognostizierter Sonnenstunden, und wer gebräunt aus dem Urlaub zurückkehrt, ist sich der Bewunderung der Daheimgebliebenen gewiss.

Die Warnungen vor den Gefahren der Sonne für unsere Gesundheit, die Experten immer wieder aussprechen, verhallen weitgehend ungehört. In diesem Newsletter beleuchten wir das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln und geben Tipps, wie Sie die schöne Zeit im Freien guten Gewissens genießen können.

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.

### Sonnenbad – die goldene Mitte finden

Derzeit wird schätzungsweise bei 150.000 bis 200.000 Menschen in Deutschland pro Jahr die Diagnose Hautkrebs gestellt. Mediziner rechnen mit künftig weiter steigenden Fallzahlen. Vor allem diejenigen werden betroffen sein, die sich in den 1980er- und 1990er-Jahren in ihrem Urlaub sonnenhungrig am Strand „gebraten“ haben. Die Haut hat ein gutes Gedächtnis: Eine Zellschädigung, die Jahre oder sogar Jahrzehnte zurückliegt, kann irgendwann zur unkontrollierten Entartung führen.

- ▶ Sonnenbad – die goldene ...
- ▶ Das Sonnenschein-Vitamin
- ▶ Vitalpilze für gesunde, ...

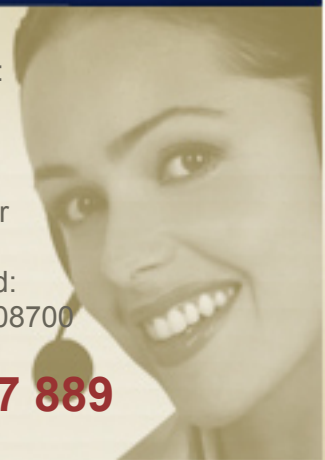
### Kostenlose Beratung

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

Mittwoch:  
14:00 - 18:00 Uhr

Aus dem Ausland:  
0049 / 821 / 49708700

**0800 00 77 889**



Inzwischen haben sich die Urlaubsgewohnheiten ein wenig geändert, die tiefe Schokobraune der Haut ist für viele Menschen kein erstrebenswertes Ziel mehr. Und das ist auch gut so, denn die exzessive Sonnenbestrahlung – oftmals ohne jegliche Gewöhnungsphase – versetzt unsere Haut gehörig in Stress. Sie kann nicht schnell genug Melanin produzieren, jenen Farbstoff, der sich wie ein Schutzmantel um die Zellkerne legt und auf diese Weise das Erbgut vor der Bestrahlung mit UV-Strahlen bewahrt. Die Intensität der Melaninproduktion ist abhängig vom individuellen Hauttyp: Die Pigmentzellen hellhäutiger und hellhaariger Menschen produzieren weniger Melanin, sodass es beim Kontakt mit dem Sonnenlicht schneller zu einer Hautrötung kommt. Dies gilt auch bei kleinen Kindern, die deshalb unbedingt vor der intensiven Mittagssonne geschützt werden müssen. Die Rötung der Haut ist nichts anderes als das erste sichtbare Zeichen einer Entzündung – und entsprechend ernst zu nehmen. Am besten sollte man es natürlich erst gar nicht so weit kommen lassen, indem man schützende Kleidung trägt, gründlich und nicht zu geizig ein hochwertiges Sonnenschutzprodukt auf die Haut aufträgt und den Körper langsam und vorsichtig an die warmen Strahlen gewöhnt. Treten dennoch erste Anzeichen eines Sonnenbrandes auf, darf die gereizte Haut bis zur vollständigen Beruhigung keinen weiteren UV-Strahlen ausgesetzt werden.



Quelle: fotolia.de

### Das Sonnenschein-Vitamin



Quelle: fotolia.de

Trotz all dieser Warnungen wäre es natürlich fatal, wenn man sich ausschließlich im Inneren von Gebäuden aufhalten würde. Immerhin sorgt die Sonne erst dafür, dass überhaupt Leben auf dem Planeten Erde möglich ist.

Auch der menschliche Organismus ist zwingend auf Sonnenlicht angewiesen. Bis zu 90 Prozent des Vitamin-D-Bedarfs deckt der Körper durch die Aufnahme von Sonnenstrahlen über die Haut, die in einem komplizierten Prozess umgewandelt werden. Vitamin D ist elementar wichtig für die Knochen- und Zahngesundheit. Ein Mangel hat aber auch Auswirkungen auf die Funktionsweise des Immunsystems, begünstigt Muskel- und Nervenschwächen, schränkt die Denkleistung ein und, so paradox es klingen mag, steht mit einem erhöhten Krebsrisiko im Zusammenhang. Gerade im Winter ist es deshalb wichtig, täglich Zeit bei Helligkeit im Freien zu verbringen.

### Unser Magazin



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

Im Sommer gilt das Prinzip der „goldenen Mitte“: Eine maßvolle Bräunung bei langsamer Gewöhnung und Verwendung eines Sonnenschutzproduktes mit zur Haut passendem Lichtschutzfaktor scheint dem Organismus gut zu tun, die



Gefahr eines Sonnenbrandes wird auf diese Weise minimiert. Übergewicht und eine fleisch- und fettreiche Kost schrauben das Hautkrebsrisiko ganz unabhängig von der Sonne in die Höhe, wie Studien zeigten. So kann man auch über die eigene Lebensweise Einfluss auf die Hautgesundheit nehmen.

Wer seiner Haut darüber hinaus etwas Gutes tun möchte, kommt an den Vitalpilzen nicht vorbei: Am Reishi etwa, der die Regeneration gesunder Zellen fördert, den Entgiftungsprozess über die Haut unterstützt und lindernd bei leichten Entzündungen wirkt. Aber auch Agaricus, Coriolus und Auricularia sind empfehlenswert, da sie den Organismus insgesamt mit Bioaktivstoffen versorgen, die Haut beruhigen und einer vorzeitigen Hautalterung vorbeugen.

**Reishi**



Großansicht

**Agaricus**



Großansicht

**Coriolus**



Großansicht

**Auricularia**



Großansicht