



## SONNEN NEWS – 12. JUNI 2013

### Blutdrucksenkende Wirkung des UV-Lichts

*Erst kürzlich erschien eine Studie Britischer Forscher, welche die blutdrucksenkende Wirkung von UV-Licht belegt. Nun raten auch Forscher zum dosierten Umgang mit dem Sonnenlicht.*



Schon eine Studie aus dem Jahre 2000, durchgeführt von H.-J. Winterfeld an der Berliner Charité, brachte die Sonne mit einer blutdrucksenkenden Wirkung in Verbindung.

In einer aktuellen Studie aus England wollten Forscher herausfinden, weshalb der Blutdruck vieler Menschen im Sommer weitaus stabiler und niedriger ist als im Winter. "Untersuchungen zeigen, dass im Winter mehr Menschen an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall sterben, als im Sommer", berichtet Prof. Robert Weller, Leiter der Studie aus England.

Die Ergebnisse der englischen Studie unterstützen die damaligen Ergebnisse Winterfelds und zeigen zudem auf, dass nur die direkte Sonnenstrahlung und nicht die Gabe von Vitamin D als Nahrungsergänzung, blutdrucksenkend wirkt.

#### **Wirkung schon nach 20 Minuten sichtbar**

Das Team um den Forscher Richard Weller von der Universität Edinburgh in England ließ 24 freiwillige Studienteilnehmer jeweils 20 Minuten UV-Licht auf einer Sonnenbank aufnehmen. Bereits kurze Zeit später sank der Blutdruck der Probanden im Schnitt um 2mmHg. Dieser Effekt hielt rund eine Stunde an. Weitere 20 Minuten auf der gleichen Sonnenbank, allerdings ohne Zuschaltung von UV-Strahlung, sondern lediglich von Wärme, zeigten keinerlei Wirkung. Die Ergebnisse der Studie stellten die Forscher auf der International Investigative Dermatology conference in Edinburgh vor.

#### **Der Effekt des Sonnenlichts**

Die Forscher der Universität Edinburgh erklären sich den blutdrucksenkenden Effekt des Sonnenlichts wie folgt: Die auf die Haut treffende UV-Strahlung setzt vermehrt Stickstoffmonoxid frei. Eben diese farblose Substanz hat eine Schlüsselfunktion für die Regulierung des Blutdrucks: es entspannt und erweitert somit die Arterien des Menschen, was im Resultat dazu führt, dass der Blutdruck sinkt.

#### **Umdenken ist gefordert**

Der Studienleiter Richard Weller möchte die Menschen dazu anregen umzudenken. Er und sein Forschungsteam sind der Meinung, dass der Nutzen der Sonne für die Herzgesundheit des Menschen weitaus höher einzuschätzen sei, als das Risiko an Hautkrebs zu erkranken. Zudem erklärte Weller, sei das Ergebnis der Studie in einem weiteren Punkt durchaus wichtig gewesen. Nämlich um nachzuweisen, dass Vitamin D-Tabletten das Sonnenlicht nicht ersetzen könnten.

#### **Sonne und Solarium machen sich frei von Kritik**

Ein Ergebnis, wie jenes aus England, könnte die Menschen zum Umdenken bewegen. Auf den ersten Blick erscheint eine Reduktion des Blutdrucks um 2mmHg erst einmal gering. Es könnte dennoch für die Bevölkerung eine weitreichende und positive Auswirkung haben. Denn würde der Blutdruck der gesamten Bevölkerung um ein solches Maß sinken, könnte die Zahl für koronare Herzkrankheiten um 7 % und die der Schlaganfälle um 10 % zurückgehen. So könnten auch in Deutschland Zehntausende vor Behinderung und einem vorzeitigem Tod durch Bluthochdruck und Herzerkrankungen bewahrt werden. Dies sind Zahlen und Denkanstöße über die es sich lohnt nachzudenken.

#### **Kennen Sie schon unsere Facebook-Seite?**

Durch ein einfaches "Gefällt mir" auf unserer Facebook-Seite, erhalten Sie regelmäßig die aktuellsten News rund um das Thema Sonne und Solarium.

<https://www.facebook.com/BundesfachverbandBesonnungEV>