



## „...SCHON ÜBER 30?“

*Nach dem zweitwärmsten April seit Aufzeichnungsbeginn klingen in diesem Jahr die Aussagen des Deutschen Wetterdienstes (Stand Mai 2011) prognostisch ziemlich positiv. Der Sommer soll mit 64 Prozent Wahrscheinlichkeit wärmer werden als das Mittel aller Sommer zwischen 1961 und 1990.*

Raus also an die frische Luft. Und dabei Vitamin D (Cholecalciferol) tanken. Die Zeiten von Juli bis September bieten in diesem Jahr sehr gute Gelegenheiten, den für die gesamte Gesundheit und das Wohlbefinden wichtigen Bedarf des Organismus nach diesem Vitamin zu decken. Vitamin D ist für den menschlichen Organismus lebenswichtig. Es hat eine Steuerungsfunktion für den Kalziumstoffwechsel. Es fördert die Muskelkraft im allgemeinen und im besonderen die des Herzmuskels. Es mindert das Auftreten von Autoimmunerkrankungen und das Auftreten bestimmter Krebsarten. Sogar depressive Erkrankungen können mit Hilfe von Vitamin D-Gaben gemildert werden.

In kälteren Jahreszeiten ist die Haut von wesentlich mehr Kleidung bedeckt, was zu Vitamin-D-Defiziten führen kann, denn der menschliche Körper produziert das Vitamin D durch UV-B-Sonnenlicht. Zu circa 75 bis 90 Prozent wird dadurch im Sommer der tägliche Bedarf gedeckt. Die restlichen 10 Prozent (etwa 5 µg) sollte ein erwachsener Mensch über die Nahrung (z. B. durch verschiedene Fischarten, beispielsweise Aal, Lachs, Forelle oder Hering.) zu sich nehmen.

Vitamin D-Mangel ist nicht leicht zu erkennen. Unter einem Vitamin-D-Mangel kann Knochensubstanz abgebaut werden. Es können Knochen- oder Muskelschmerzen auftreten oder der Betroffene leidet unter einer großen Müdigkeit oder Muskelschwäche. Auch die Abwehrkräfte lassen nach, man wird anfällig für Schnupfen und andere Infektionskrankheiten.

Ist das nun ein Beleg dafür, dass ausgiebiges Sonnenbaden doch gesund ist?

Ja und nein.

Fest steht, dass UV-A und UV-B Licht aus natürlichen (Sonne) oder künstlichen Quellen (Solarien) der Haut schadet, den Hautalterungsprozess beschleunigt und das Auftreten von schwarzem Hautkrebs zur Folge haben kann.

Trotzdem darf man daraus nicht die falschen Schlüsse ziehen, denn bereits im Jahre 1538 hat der schweizer Arzt und Alchemist Paracelsus die kluge Botschaft ausgesprochen, „Allein die Dosis macht das Gift“. Die Dosis wird also definiert über die Intensität der UV-Strahlung und die Dauer des Aufenthaltes im UV-Licht.

NICHT GESICHT UND HÄNDE ...

Wer sich also vor jedem Aufenthalt in der Sonne mit einer Sonnencreme oder Sonnenmilch, insbesondere die Bereiche einreibt, die das ganze Jahr über dem UV-Licht ausge-

setzt sind (Gesicht, Hals und Hände), ist auf der sicheren Seite und macht genau das Richtige. Bei der Auswahl eines Lichtschutzproduktes für diese Hautbereiche sollte man sich als erstes die Frage stellen, ob der angegebene LSF schon über 30 ist. Ein LSF von 15 absorbiert zwar die UV-Strahlen der Sonne bereits zu circa 98 Prozent und reduziert damit dann auch die Vitamin-D-Produktion. Um den Bedarf an Vitamin D zu decken, sollte man jedoch im Sommer dazu nicht unbedingt die Hautbezirke strapazieren, die bereits das gesamte Jahr über Lichtbelastungen ausgesetzt sind. Im Gesicht und an den Händen ist ein wesentlich höherer Schutzfaktor als lediglich LSF 15 sinnvoll, denn die tägliche UV-Bestrahlung auch bei bedecktem und bewölktem Himmel führt bereits das gesamte Jahr über zu Lichtalterungsschäden an diesen Hautbezirken.

... SONDERN AM KÖRPER

Der Körper hingegen ist ganzjährig betrachtet meist wesentlich weniger UV-Belastungen ausgesetzt und kann somit im Sommer zur Versorgung des Organismus mit Vitamin D beitragen. Auch hier muss jedoch ein Lichtschutzprodukt dafür sorgen, dass die Haut nicht geschädigt wird. Das Nicht-Überschreiten einer gewissen Dauer des Sonnenbades, abhängig vom Hauttyp und vom verwendeten Lichtschutzfaktor (siehe Tabelle) ist dringend anzuraten, denn der tägliche Bedarf an Vitamin D ist bereits nach einer Dauer von etwa 10 Minuten Lichtbestrahlung der Haut gedeckt. (nb)



**Ein flacherer Bauch,  
mehr Brust- und Armmuskulatur,  
eine bessere Haltung . . .**

# AQUA-KRAFT-TRAINING

mehr Infos:

[WWW.WELLBEING-CONCEPTS.DE](http://www.WELLBEING-CONCEPTS.DE)  
Coaching für den Mann



## Welcher Lichtschutzfaktor (LSF) für welchen Hauttyp?

### Typ I

LSF 30/  
besser 50

Ein extrem hoher Sonnenschutz, weil dieser Hauttyp extrem gefährdet ist.

Kennzeichen: Helle Haut, blass, viele Sommersprossen, welche immer schweren Sonnenbrand und nie Bräunung erfährt. Haare rötlich oder hellblond.

Die Eigenschutzzeit (\*) ohne LSF sind 5-10 Minuten.

### Typ II

LSF 30+

Ein extrem hoher Sonnenschutz bis hoher Sonnenschutz, weil dieser Hauttyp sehr empfindlich ist.

Kennzeichen: Helle Haut, wenig Sommersprossen, welche immer Sonnenbrand und schwache Bräunung erfährt. Haare blond bis braun.

Die Eigenschutzzeit ohne LSF sind 10-20 Minuten.

### Typ III

LSF 15-25

Ein hoher Sonnenschutz, weil dieser Hauttyp normal empfindlich ist.

Kennzeichen: Helle bis hellbraune Haut, seltener, mäßiger Sonnenbrand, gute Bräunung. Haare hell, dunkelblond bis braun.

Die Eigenschutzzeit ohne LSF sind 20-30 Minuten.

### Typ IV

LSF 10-20

Ein Sonnenschutz für vorgebräunte Haut, weil dieser Hauttyp wenig empfindlich ist. Kennzeichen:

Braune, bis olivfarbene Haut, keine Sommersprossen, kaum Sonnenbrand und sehr gute, dauerhafte Bräune. Haare dunkel bis schwarz.

Die Eigenschutzzeit ohne LSF sind ca. 40 Minuten.

### ORLANE

LSF 30 bietet zum Beispiel die Marke Orlane (erhältlich nur bei Douglas) mit der Creme Soin Solaire Anti-Age Zones Vulnérables Visage et Corps eine besondere Anti-Age Sonnenpflege für die empfindliche Hautpartien von Gesicht und Körper. Durch die enthaltene Wirkstoffkombination (unter anderem Jasmin-Extrakt, Bioprotectyl®, regenerierendes Vitamin B3 und der Anti-Aging Komplex B21) wird die gesamte Zellstruktur, der natürliche Eigenschutz und die Regenerationsfähigkeit der Haut intensiv unterstützt. Sonnenbedingte Hautreizungen klingen schnell ab.

### NUXE

Nach 10 Jahren Forschung hat die Kosmetikmarke NUXE ein neues Produkt mit Bestsellerpotential entwickelt. Es heißt Écran Prodigieux und bietet der Gesichtshaut den perfekten Sonnenschutz - sogar für das ganze Jahr! Die superschnell einziehende Textur in einem „reisefreudigen“ kleinen Flakon, macht sie zu einem überall schnell anwendbaren Begleiter. Auch diese Sonnenpflege enthält als zellschützendes Wirkstoff-Trio Jasmin-Extrakt, Kakao sowie Vitamin E. Erhältlich ist NUXE in ausgewählten Apotheken.

### KIBIO

KIBIO setzt mit seiner High Protection Face Lotion SPF 30 auf das hochwirksame Antioxidans Tamanuöl, repariert mit Kokosöl die von der Sonne strapazierte Haut und regt mit dem köstlich duftenden ätherischen Vanilleöl die Sinne an. Mit diesem Produkt ist derjenige gut bedient, der bei Sonnenschutzmitteln auf der Suche ist nach einem nicht fettenden aber dennoch wasserfesten Fluid. Die Pflegelotion lässt sich leicht verteilen, zieht schnell ein und ihre leicht getönte Formel neutralisiert den unangenehmen „weiße Haut-Effekt“ der enthaltenen mineralischen Lichtschutzfilter. Der Teint sieht sofort gesund und frisch aus.

### VALMONT

Echte Luxus-Sonnenschutzpflege gibt es von VALMONT. Die Restoring Cream mit LSF 30 +++ bietet eine dreifache Wirkung für die Haut: Sonnenschutz, Reparatur und Regeneration und sie ist somit sogar als schützende Tagespflege geeignet für jeden Tag. Als Wirkstoff enthält diese Creme einen Silicium D2 Komplex, der dafür sorgt, dass die Lederhaut Strukturschäden, verursacht durch UV-A Licht in der Tiefe ausgleichen kann. Interessanterweise erhöht sich diese Repair-Wirkung sogar durch den Einfluss von UV-A-Strahlen. Erhältlich ist die Creme in spezialisierten Instituten und Spas mit Valmont-Depot.



## euviril® aprosta Alles Gute für Blase und Prostata

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Hormonproduktion im männlichen Organismus. Das kann zu einer Ausdehnung der Prostata und in Folge dessen zur Einengung der Harnröhre führen. Typische Anzeichen dafür sind häufiger Harndrang und nächtlicher Blasenentleerung.

**euviril® aprosta** nutzt die Kraft pflanzlicher Nährstoffe zur Stärkung des Blasen-Prostata-Systems.

Der einzigartige, speziell entwickelte **KGC-Komplex 1000®** ist eine hochdosierte Kombination bewährter Nahrungsergänzungsextrakte aus Kürbiskernen, Granatäpfeln und Cranberries.

Zusätzlich enthält **euviril® aprosta** wertvolle Vitalstoffe für eine kontrollierte Blasenaktivität bei Tag und Nacht.

Das neue **euviril® aprosta** ist

- sehr gut verträglich
- für Diabetiker geeignet und
- rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich

### euviril® aprosta

90 Kapseln · PZN 610 99 62



Die 6-Wochen-Kur für Blase und Prostata

[www.aprosta.de](http://www.aprosta.de)

**euviril® aprosta** ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (ergänzende Bilanzierung) zur diätetischen Behandlung von erhöhtem Harndrang und gutartiger Prostatavergrößerung.

(\*) Als Eigenschutzzeit wird die Zeitspanne gerechnet bis zum Auftreten eines Sonnenbrandes bei ungeschützter Haut.