

News April 2010

Lebenselixier Sonne

Ohne das Sonnenlicht wäre ein Leben auf der Erde undenkbar. Nicht nur Pflanzen brauchen die Kraft der Sonne, um zu wachsen. Auch Menschen sind vom Sonnenlicht abhängig.

Der Mensch braucht das Sonnenlicht und seine lebensspendende Kraft. Nicht nur das psychische Wohlbefinden hängt vom Licht der Sonne ab, sondern viele für den Körper lebenswichtige Vorgänge und Funktionen:

- Die Bildung von 90 bis 95 Prozent des Vitamin-D3-Bedarfs:
Dieses Vitamin ist wichtig für den Knochenaufbau.
- Die Steuerung des Hormonhaushaltes
- Das Immunsystem
- Die Einstellung des Körpers auf einen Schlaf-Wach-Rhythmus

Vitamine durch Sonne

Erst durch die Entdeckung der ultravioletten Strahlung, der UV-Strahlung, bestätigte sich die seit Jahrtausenden vermutete Abhängigkeit des menschlichen Körpers vom Sonnenlicht. Der UV-B-Anteil des Lichtes ist für die Synthese des Vitamin D3 in der Haut unerlässlich. Dieses Vitamin bzw. seine Stoffwechselprodukte sind bei einer Reihe von Regulationsmechanismen im menschlichen Organismus direkt oder indirekt beteiligt. Ausgangspunkt der Synthese ist das Provitamin D3 in der Haut, das durch die Einwirkung des Sonnenlichtes zu Vitamin D2 und Vitamin D3 umgewandelt wird. In Leber und Niere werden daraus schließlich die aktiven Formen Calcidiol und Calcitriol gebildet. Calcitriol ist die wirksamste Form.

Also raus in die Natur und Sonne tanken!!!

Aus netdoctor.at; Marion Sauer, Apothekerin