



Presseinformation

Gesundes Herz dank Sonnenlicht

Wissenschaftler zeigen: Sonnenlicht hilft, in der Haut gespeichertes Stickstoffmonoxid freizusetzen und damit das Herz zu schützen.

Ursprünglich verbrachte der Mensch etwa die Hälfte des Tages draußen in der Sonne. Der moderne Lebensstil hat dies zunehmend verändert: Immer mehr Menschen halten sich viele Stunden in geschlossenen Räumen unter Kunstlicht auf. Hinzu kommt, dass wir vor zu viel Sonneneinstrahlung gewarnt werden, aus Angst vor Hautkrebs. Sonneneinstrahlung zu vermeiden hieße jedoch, auf die gesundheitlichen Vorteile des Sonnenlichts zu verzichten. Dies könnte jedoch weitreichende Folgen auf die allgemeine Gesundheit haben.

Denn zu wenig Sonnenlicht beeinträchtigt das Herz-Kreislauf-System, wie Wissenschaftler um den Dermatologen Dr. Richard Weller herausgefunden haben. Besonders in nördlichen Breitengraden ist im Winter ein Anstieg der Erkrankungsraten bei Herzversagen, Herzinfarkt und Schlaganfall zu beobachten. Das liegt daran, dass das Sonnenlicht durch eine dickere Schicht der Atmosphäre zur Erde gelangt und auf diesem Weg sehr viel der ultravioletten Strahlen herausgefiltert werden. Doch gerade dieses ultraviolette Licht setzt in unserer Haut den Botenstoff Stickstoffmonoxid frei. Dieser Botenstoff beeinflusst die Herz-Kreislauf-Gesundheit positiv: Stickstoffmonoxid weitet die Blutgefäße, senkt den Blutdruck und trägt dazu bei, dass das Herz optimal mit Blut versorgt wird.

„Die positiven Auswirkungen des Sonnenlichts auf unsere Gesundheit sind noch nicht vollständig erforscht. Zahlreiche Studien belegen jedoch, dass ein moderater Aufenthalt im Sonnenlicht unter anderem das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst. Gerade im Winter, wenn die Sonneneinstrahlung in nördlichen Breiten sehr schwach ist, kann der Besuch eines Solariums durchaus empfehlenswert sein,“ erklärt Ad Brand, Sprecher des Sunlight Research Forum (SRF).

Das Sunlight Research Forum (SRF) ist eine gemeinnützige Organisation mit Sitz in den Niederlanden. Das SRF fördert die Verbreitung neuer medizinischer und wissenschaftlicher Informationen über die Wirkung einer mäßigen UV-Bestrahlung auf den Menschen.

Medienkontakt:

Ad Brand

Sunlight Research Forum (SRF)

Tel: +31 (0) 651 358 180

info@sunlightresearchforum.eu / www.sunlightresearchforum.eu

Quelle:

1) Martin Feelisch, Victoria Kolb-Bachofen, Donald Liu, Jon O. Lundberg, Lucia P. Revelo, Christoph V. Suschek and Richard B. Weller: *Is sunlight good for our heart?*, European Heart Journal, Volume 31, Issue 9, Pp. 1041-1045, Accepted February 2, 2010.