

fitness

MANAGEMENT

I N T E R N A T I O N A L

Deine DNA.
Deine Diät.

MetaCheck fitness®

Der genetische Fitness-Test mit ausführlicher Beratung zu Ernährung und Training.



Lesen Sie
mehr ab
Seite 80



for medo
GESUNDHEIT | FITNESS | PRÄVENTION
www.formedo.de

Markt
Studio des Jahres 2020:
„Wir sind Fitness!“

Gesundheit
Wie Ernährung unser
Immunsystem beeinflusst

Fitness
Albert Busek über die
Mind-Body-Connection

Management
DHfPG-Studie: Fitness vor,
während, nach der Krise

DSSV
Jahresrückblick 2020
und Ausblick auf 2021



Foto: Jordan Wozniak – unsplash.com

Vitamin D: Sonne und Solarium in neuem Licht gesehen

Der Blick zur Sonne lohnt sich

Text: Holger Ziegert

Um die Gefahr einer Ansteckung einzudämmen, verbringen die Menschen während der Corona-Krise deutlich mehr Zeit in den eigenen vier Wänden. Wie wichtig das Sonnenlicht und Vitamin D für die Immunabwehr des Körpers sind, wird dabei häufig vernachlässigt. Ein Appell von Holger Ziegert, Bundesfachverband Besonnung e. V. (BfB), für den vernünftigen Umgang mit der Sonne.

Die Corona-Krise schwebt noch immer wie ein Damoklesschwert über der deutschen Wirtschaft, der Teil-Lockdown im November verschärft die Lage. Kaum eine Branche im Dienstleistungsbereich oder im stationären Einzelhandel ist nicht betroffen. Die Politik mahnt zum Daheimbleiben und fordert die Bevölkerung damit indirekt zum Bewegungsmangel und wenig Sonnenexposition auf. Einhergehend mit häufigen Gängen zum heimischen Kühlschrank oder Weinregal fördert dies eine gesundheitliche Disbalance. Die unweigerliche Folge ist, dass das

körpereigene Immunsystem geschwächt und anfälliger für virale Erkrankungen wird.

Die Sommersonne oder das Solarium hatten in den letzten Jahren keinen guten Stand. Dermatologenverbände warnen in regelmäßigen Abständen davor, dass Sonnenlicht der Haut schadet. Wird dieses im Übermaß genossen, muss man den Hautärzten Recht geben. Jedoch geht in der Diskussion der über viele Jahrtausende entwickelte genetische Nutzen des Sonnenlichtes unter. Die Reak-



Weißbuch Sonnenschein und Solarien. Natürliche und künstliche UV-Strahlung

Hrsg.: ESA European Sunlight Association in Kooperation mit Bundesfachverband Besonnung e.V., Deutschland
Photomed Solarien Verband, Schweiz
WKO – Die Freizeit- und Sportbetriebe, Österreich
Seitenzahl: 44

Bezug über die Geschäftsstelle (Adresse siehe unten) gegen Einsendung eines mit 1,55 EUR frankierten und adressierten Rückumschlags

tion der Haut auf Besonnung mit UV-Licht ist für den Körper elementar, das (über-)lebenswichtige Vitamin D nützt nahezu jeder Zelle. Kosmetische Bräune ist dabei nur ein schützendes Nebenprodukt.

Die Studienlage zeigt, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel in Zusammenhang mit Krankheiten wie der Coronavirusinfektion gebracht werden kann. Die WHO räumte erst kürzlich ein, dass Vitamin D das Immunsystem stärken und somit Atemwegserkrankungen vorbeugen könne. Aktuell sorgt die internationale und ressortübergreifende Studie von Alfredsson et al. für Aufsehen. So mahnen die Autoren, eine unzureichende Sonnenexposition sei Ursache für „signifikante Gesundheitsprobleme“. Allein in Europa werden diesem Umstand und dem damit einhergehenden Mangel an Vitamin D in der Bevölkerung jährlich 480.000 Todesfälle zugeordnet. Die Studie legt nahe, „dass die aktuellen Gesundheitsempfehlungen zur Sonnenexposition überdacht werden sollten.“

Es ist Zeit, den Mahnungen Glauben zu schenken und damit aufzuhören, sich sowie seine Angehörigen bei jeder Gelegenheit mit hohen Lichtschutzfaktoren einzucremen. Immerhin belegen zahlreiche Studien, dass ein Mangel an Vitamin D das Immunsystem schwächen kann. Eine maßvolle Besonnung der Haut mit UV-Licht hat somit nicht nur positive kosmetische, sondern auch gesundheitliche Effekte. Ein gesundes Leben mit überlegtem Blick auf Ernährung, Bewegung und die naturgegebenen Eigenschaften des Körpers waren und sind noch immer der bessere Weg. ■

Foto: BfB e.V.



Holger Ziegert

Der studierte Wirtschaftswissenschaftler Holger Ziegert ist Mitglied des BfB-Vorstands. Seit 2008 ist er u. a. als Geschäftsführer und Gesellschafter der AYK Gruppe mit Sitz in Köln aktiv und durchlief zuvor Führungs-, Geschäftsführer- und Vorstandspositionen in Unternehmen der Medizintechnik sowie der Kosmetik- und Freizeitindustrie.

Bundesfachverband Besonnung e. V. (BfB)

Talblick 24
77960 Seelbach
Telefon: 07823 - 96 29 14
Telefax: 07823 - 96 29 15
www.bundesfachverband-besonnung.de

**BUNDES
FACHVERBAND
BESONNUNG e.v.**

MITARBEITER

RECHTZEITIG

REZERTIFIZIEREN

Fortbildung mit nur
1 Tag Präsenzphase

Prüfung direkt im
Lehrgangsanschluss

Inhouse-Schulung
möglich

Erstzertifizierung mit
1 Tag Präsenzphase

