

fitness

MANAGEMENT INTERNATIONAL

FLEX

MAXIMALE FLEXIBILITÄT UND OPTIMALE KOSTENKONTROLLE



Restart: Darauf kommt es jetzt an

Worauf Betreiber und Trainer bei der Rückkehr der Mitglieder achten sollten

Studios im digitalen Wandel

Planung, Umsetzung und Perspektiven der Digitalisierung in der Praxis

DSSV: starker Partner in der Krise

Was hat der DSSV in der Corona-Pandemie für seine Mitglieder geleistet?

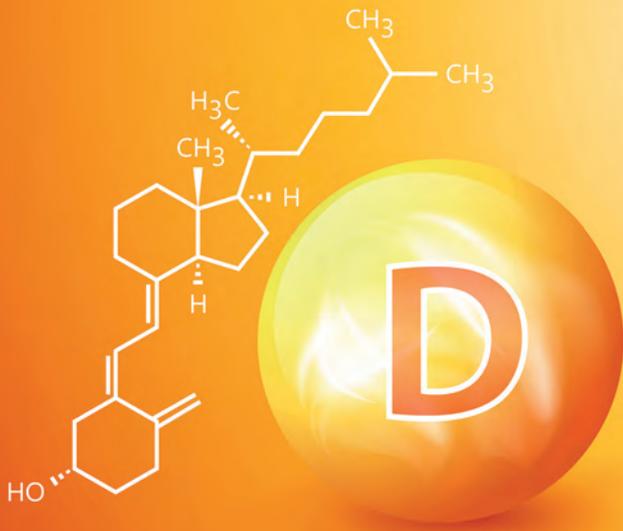


Foto: Katsaryna - stock.adobe.com | BFB e.V.

Buchtipp: „Vitamin D – Immer wenn es um Leben und Tod geht“

Lesestoff, der auf jedem Nachttisch liegen sollte

Text: Holger Ziegert

Bei diesem Buchtitel erwartet der Leser einen Krimi oder ein Werk mit grauenvollem Ende. Tatsächlich handelt es sich bei diesem Buch um die aktuelle Zusammenfassung von Prof. Dr. Jörg Spitz und Sebastian Weiß zum Thema Vitamin D und zu den Auswirkungen auf den Körper, wenn der Organismus zu wenig davon aufnimmt. Spätestens nach den ersten Seiten bekommt man jedoch das Gefühl, dass der Mangel an Vitamin D auch etwas mit dem eigenen, möglicherweise vorzeitigen Ableben zu tun haben könnte.

Den Autoren ist es gelungen, die komplizierte Materie rund um die Entstehung und Zirkulation des „Sonnenhormons“ Vitamin D im menschlichen Körper in verständliche Worte zu fassen. Und genau darauf kommt es an. Denn zu kaum einem anderen Thema wurde in den letzten Jahren so viel geforscht und so kontrovers diskutiert. Auf der einen Seite gibt es die ewigen Mahner, die lieber an „alten Rezepten“ festhalten möchten, und auf der anderen Seite

sind Mediziner wie Prof. Dr. Jörg Spitz und Therapeuten wie Sebastian Weiß, die mit fundierter wissenschaftlicher Akribie der Schulmedizin empfehlen, etwas genauer auf den menschlichen Organismus zu blicken.

„Vitamin D ist aufs Engste mit der Regulation des Immunsystems in unserem Körper verbunden“, heißt es in Kapitel 6, das sich mit COVID-19, Multipler Sklerose und Autoimmunkrank-

heiten auseinandersetzt. Untermauert von erdrückend vielen Studienergebnissen fragt man sich spätestens jetzt: „Warum steht das nicht täglich in großen Lettern in der Zeitung?“ Auf den darauffolgenden 160 Seiten findet sich ein weites Spektrum an Krankheiten, von Fettleber, Diabetes, Darm-, Prostata- oder Brustkrebs über Demenz bis hin zu psychischen Erkrankungen.

Vitamin D wird bekanntlich vorwiegend über das auf die Haut auftreffende UVB-Licht produziert. Zu Recht klären uns Hautärzte darüber auf, dass die Nutzung von Solarien oder das natürliche Sonnenbad auch eine schädigende Wirkung haben kann. Leider begrenzt sich die Empfehlung meist darauf, die Sonnenstrahlung in Gänze zu meiden. Genau dort liegt aber das Problem. Meidet man die Sonne insgesamt oder cremt bei jeder Gelegenheit das letzte bisschen unbedeckter Haut mit Lichtschutzfaktorprodukten ein, kommt die hauteigene Vitamin-D-Produktion zum Stillstand. Das hat bereits im Mutterleib fatale Spätfolgen für die Kinder, wie viele neue Studien belegen.

Fast könnte man glauben, die Autoren wären irgendwelche Wunderheiler, die plötzlich die ultimative Wunderwaffe gegen die häufigsten Todesursachen gefunden haben wollen. Weit gefehlt. Das Buch dient auch zur Aufklärung darüber, dass die Natur in all den Millionen Jahren der Anpassung vermutlich einen besseren Job gemacht hat, als wir es jemals können werden. Spitz und Weiß liefern lediglich eine verständliche Zusammenfassung wissenschaftlicher Ergebnisse hochangesehener Universitäten und internationaler Koryphäen, die allein über 20 Seiten des Anhangs benötigen, um alle aufgelistet zu werden.

Ich für meinen Teil gehe jetzt mal ins Solarium. Dann sieht man danach auch noch besser aus. ■

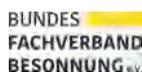


Holger Ziegert

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.

Bundeschverband Besonnung e. V. (BfB)

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



DENKEN SIE RECHTZEITIG AN IHRE REZERTIFIZIERUNG!



FACHKRAFT UVSV



- Erstzertifizierung sowie Rezertifizierung
- Prüfung direkt im Anschluss an den Lehrgang
- 1 Tag Präsenzphase
- Inhouse-Schulung möglich

bsa-akademie.de/uvsv



BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management