

## Licht ist Leben!



## Sonne für die Herzgesundheit

Frauen erleiden doppelt so häufig wie Männer Herzinfarkte und andere Herzkrankheiten. Dies ist vermutlich einer von vielen Gründen, warum die Themen „Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt“ in diesem Jahr immer wieder im Mittelpunkt vieler Gesundheitskampagnen stehen.

Brisante Schwerpunkte, wenn man bedenkt, dass in dieser schnelllebigen Zeit die wenigsten die Gelegenheit haben, auf ihre Gesundheit und ihr Inneres zu achten. Alles muss schnell und noch schneller gehen. Unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit stehen schon lange nur noch an zweiter Stelle. Für die meisten hat der Job äußerste Priorität. Es geht von einem Termin zum nächsten und diese finden immer in geschlossenen Räumen statt. Zu einem Spaziergang in freier Natur, sei es um frische Luft zu atmen oder

Sonne zu tanken und sich für einen kurzen Moment zu besinnen, kommt kaum jemand. Dabei wäre dieses bisschen Komfort-Zeit für uns wirklich von Nöten. Schließlich kommen Bluthochdruck und Co. nicht von ungefähr. Sie sind Resultate unseres heutigen Lebensstils.

Verschiedene Studien konnten immer wieder belegen, wie sich ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Sonne und Vitamin D positiv auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit aus-

wirkt. Auch eine Doppelblindstudie aus Dänemark konnte dies bestätigen. Den Probanden der Studie, alle unter einem Vitamin D-Mangel leidende Bluthochdruck-Patienten, konnte durch Zuführen von Vitamin D geholfen werden. Ein ausgeglichener Vitamin D-Spiegel sorgte bei ihnen für einen ruhigeren und weniger hohen Blutdruck. Sonnenlicht oder künstliches UV-Licht, das für die Synthese von Vitamin D in unserer Haut zuständig ist, ist also nicht nur für unser allgemeines Wohlbefinden zuträglich, sondern hält auch unseren Blutdruck in einem gesunden Bereich.

Neuere Studien konnten nachweisen, dass ein niedriger Vitamin D-Spiegel sogar das Risiko für einen Schlaganfall verdoppelt. Immerhin ist der Tod nach einem Schlaganfall die vierthäufigste Todesursache in Europa. Ein Grund

mehr, sich am Weltgesundheitstag mit diesem Thema zu beschäftigen.

### Wie kann ich das Risiko auf einen Schlaganfall senken?

Neben dem Ratschlag, viele Dinge ein wenig ruhiger anzugehen und das Rauchen aufzugeben, sollten Menschen, welche ohnehin an zu hohem Blutdruck leiden, sich regelmäßig an der frischen Luft bewegen und auf eine gesunde, fettreduzierte und ausgewogene Ernährung achten. So lässt sich auch der Cholesterin-Spiegel auf einem gesunden Niveau halten. Gleichermaßen wichtig ist es durch Kar-

diotraining, das Herz auf Trab zu halten und die Kondition zu steigern. Ein qualitatives Fitness-Studio berät Sie in diesem Anliegen sicherlich gerne. Neben dem körperlichen Wohlbefinden sollte man sich auch um das geistige Wohlbefinden kümmern. Sonne kann hier wahre Wunder bewirken. Ihr UV-Licht ist zuständig für die Ausschüttung von Glücksgefühlen in unserem Körper und sorgt auch ganz nebenbei, für einen ausgeglichenen Vitamin D-Spiegel. Auch ein ausgeglichener Vitamin D-Spiegel wirkt stimmungsaufhellend und senkt den Stresslevel. Entspannen Sie sich mehrmals in der Woche für

einige Minuten in der Sonne. Sollte dies aufgrund äußerer Umstände nicht möglich sein, kann das regelmäßige Aufsuchen eines Sonnenstudios, den Vitamin D-Spiegel ebenso anheben.

**Tipp:** Zelebrieren Sie den Solarium-Besuch für sich selbst. Viele Sonnenstudios bieten nicht nur Solarien auf dem höchsten Euro-Standard, sondern auch ein unglaubliches Ambiente. So kann der Aufenthalt im richtigen Studio zu einem wahren Kurzurlaub werden, der nicht nur glücklich macht, sondern auch das Risiko auf zu hohen Blutdruck und einen Schlaganfall senkt.

### 7. Europäischer Fachkongress Solarien und Besonnung

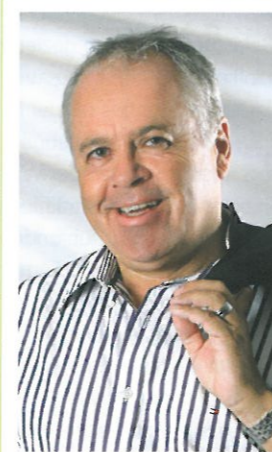
Am 16. November 2013 findet wieder der 7. Europäische Fachkongress Solarien und Besonnung statt. Auch in diesem Jahr treffen sich Solarium- und Sonneninteressierte wieder im Sheraton Congress Hotel Frankfurt. Jedes Jahr bietet der Kongress seinen Teilnehmern interessante Themen und Spitzenreferenten zum Thema Solarium und Sonne. In diesem Jahr ist der Bundesfachverband Besonnung e. V. besonders stolz, einer der führenden Vitamin D-Forscher weltweit, Prof. Dr. Jörg

Spitz, als Referenten begrüßen zu dürfen. Sein Vortrag wird sicherlich nicht nur aufschlussreich, sondern gibt auch die Möglichkeit viele neue Erkenntnisse zu erlangen. Weitere Informationen zu Referenten, Anmeldung und Gebühren des 7. Europäischen Fachkongresses Solarien und Besonnung finden Sie auf [www.fachkongress-solarien.de](http://www.fachkongress-solarien.de)

Auch in dieser Ausgabe stellt der Bundesfachverband Besonnung e. V. ein Mitglied seines Vorstandes vor:



Der Bundesfachverband Besonnung e. V. stellt ein weiteres Mitglied des Vorstandes vor:



#### Bernd Schmid

- Geschäftsführer Sun's Solarien aus Freudenstadt im Hochschwarzwald
- Gelernter Bau- und Vermessungstechniker, welcher sich durch einen Sportunfall für die Fitnessbranche entschied und daraufhin diverse Fitness-Studios in Baden-Württemberg und der ehemaligen DDR eröffnete
- 1989 dann die Eröffnung des ersten Sonnenstudios Sun's Solarien. Dies diente als Keimzelle für mehr als 100 Studios in der gesamten Bundesrepublik, Österreich und Frankreich
- Vom Betreiber zum Händler: Mit der

1989 gegründeten Sun's Solarien betreibt Bernd Schmid einen Solarien-Handel mit inzwischen 21 Mitarbeitern. Sun's Solarien entwickelt maßgeschneiderte Solarienkonzepte – von der Situationsanalyse über die Einrichtung und das Marketing-Konzept bis hin zur Studio-Steuerung

- Mit eigenen Marken ist Sun's Solarien sowohl in der Solarkosmetik als auch bei Röhren und Zubehör vertreten
- Bernd Schmid ist Mitglied des DSSV Beirats und vertritt dort die Fördermitglieder

Den Artikel „Sonne für die Herzgesundheit“ können Sie hier downloaden:

**DOWNLOAD**  
[www.fitnessmanagement.de](http://www.fitnessmanagement.de)