



Die Sonne scheint zum Weltgesundheits-Tag: Ganz natürlich den Blutdruck senken

07.04.2013

Heute, am 7. April 2013 ist Weltgesundheitstag. Jedes Jahr am ersten Sonntag des Monats April, möchte die WHO (Weltgesundheitsorganisation) mit dem Weltgesundheitstag dazu aufrufen, sich mit einem bestimmten Thema bezüglich der menschlichen Gesundheit auseinanderzusetzen. Dieses Jahr stehen die Themen "Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt" im Mittelpunkt der WHO-Kampagne. Brisante Schwerpunkte wenn man bedenkt, dass in dieser schnelllebigen Zeit die wenigsten die Gelegenheit haben oder wahrnehmen, 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 auswirken. 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 unsere 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 schon an zu hohem Blutdruck leiden, regelmäßig Sport machen, sich an der frischen Luft bewegen und gesund und ausgewogen ernähren. Auch den Cholesterin-Spiegel sollten sie regelmäßig überprüfen lassen. Neben dem körperlichen Wohlbefinden sollten sie 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.

Bundesfachverband Besonnung - Licht ist Leben

Geschäftsstelle

Talblick 24

77960 Seelbach

0 78 23/ 96 29 14

info@bundesfachverband-besonnung.de

<http://www.bundesfachverband-besonnung.de>

Pressekontakt

aUF dEN pUNKT & jUNG

Janine Jung

Schumacherstr. 2

63165 Mühlheim

0177/9319205

aufdenpunkt@janine-jung.de

jung@bundesfachverband-besonnung.de