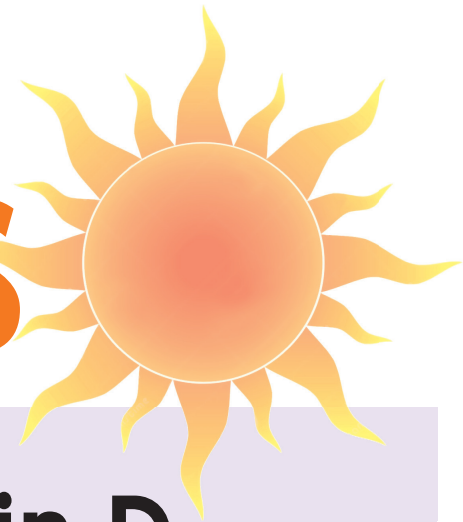


SONNEN NEWS



Das Sonnenvitamin D

Die Fakten (von Prof. Dr. M. Holick)

- ca. 50% weniger Herzinfarkte.
- ca. 50% weniger Darm- und Brustkrebs.
- ca. 90% weniger Grippe und Infektionen.
- ca. 80% weniger Diabetes 1 und 2.
- kann gegen 30 der häufigsten Krebsarten helfen.
- Vitamin D-Mangel macht dick und bremst das Wachstum.
- Vitamin D hilft auch bei Asthma, Tuberkulose, Akne, Osteoporose, Rheuma, Bluthochdruck, Multiple Sklerose, Neurodermitis usw!

Wer 2 mal pro Woche ca. 5 Minuten auf die Sonnenbank geht, sorgt ganz natürlich für ausreichend Vitamin D und somit zu einer besseren Gesundheit.

jetzt & heute
Solarium ■ IR-Sauna ■ Massagen

Altweg 12, 8500 Frauenfeld
Telefon 052 365 24 68
www.jetzt-und-heute.ch

jetzt & heute
das Beste für Sie

SONNEN NEWS



10 Symptome eines Vitamin-D-Mangels!

1. Grippe – Bei einer in den Cambridge Journals veröffentlichten Studie wurde entdeckt, dass ein Vitamin-D-Mangel Kinder für Erkrankungen der Atemwege prädisponiert. Eine Behandlungsstudie ergab, dass die Gabe von Vitamin D die Häufigkeit von Atemwegsinfektionen bei Kindern senkt.

2. Muskelschwäche – Laut Michael F. Holick, einem führenden Experten für Vitamin D, wird Muskelschwäche meistens durch ein Vitamin-D-Defizit hervorgerufen, denn wenn die Skelettmuskulatur richtig arbeiten soll, müssen ihre Vitamin-D-Rezeptoren durch die Zufuhr von Vitamin D erhalten werden.

3. Schuppenflechte – Eine in der britischen PubMed-Datenbank veröffentlichte Studie belegt die Wirksamkeit von synthetischen Vitamin-D-Analoga bei der Behandlung der Schuppenflechte.

4. Chronische Nierenleiden – Laut Holick können Patienten mit fortgeschrittenen Nierenleiden (insbesondere, wenn diese eine Dialyse nötig machen) nicht die aktive Form von Vitamin D bilden. Sie müssen deshalb 1,25-Dihydroxyvitamin-D₃ oder Analoga einnehmen, um den Kalzium-Stoffwechsel zu unterstützen, das Risiko von nierenbedingten Knochenerkrankungen zu senken und den Spiegel von Nebenschilddrüsenhormon zu regulieren.

5. Diabetes – Auf der Website Lancet.com wurde über eine finnische Studie berichtet, bei der 10 366 Kindern in den ersten Lebensstagen täglich 2000 internationale Einheiten (IE) Vitamin D₃ verabreicht wurden. Die Kinder wurden 31 Jahre lang beobachtet, bei allen war das Typ-2-Diabetes-Risiko um 80 Prozent vermindert.

6. Asthma – Vitamin D kann die Schwere von Asthmaanfällen mindern. Wissenschaftliche Untersuchungen in Japan ergaben, dass Asthmaanfälle bei Schulkindern erheblich seltener auftraten, wenn die Kinder

täglich ein Ergänzungsmittel mit 1200 IE Vitamin D einnahmen.

7. Parodontose – Patienten mit dieser chronischen Zahnfleischerkrankung, die mit geschwollenem, blutendem Zahnfleisch einhergeht, sollten ihren Vitamin-D-Wert steigern, so dass Defensine und Cathelicidine gebildet werden. Letztere sind Verbindungen mit antimikrobiellen Eigenschaften, die die Menge an Bakterien im Mundraum reduzieren.

8. Herzkreislauf-Erkrankung – Die Herzinsuffizienz wird mit Vitamin-D-Mangel in Verbindung gebracht. Untersuchungen an Krankenschwestern der Harvard University ergaben, dass bei Frauen mit niedrigen Vitamin-D-Werten (17 ng/ml [42 nmol/l]) ein um 67 Prozent erhöhtes Bluthochdruckrisiko bestand.

9. Schizophrenie und Depression – Auch diese Krankheiten werden mit einem Vitamin-D-Defizit in Verbindung gebracht. Bei einer Studie wurde entdeckt, dass eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D für Schwangere und Kinder nötig war, um die Vitamin-D-Rezeptoren im Gehirn zu versorgen, die für die Entwicklung des Organs und die geistige Tätigkeit im späteren Leben unabdingbar sind.

10. Krebs – Wissenschaftler am Georgetown University Medical Center in Washington entdeckten einen Zusammenhang zwischen hoher Vitamin-D-Aufnahme und geringerem Brustkrebsrisiko. Die Erkenntnisse ergaben, dass höhere Dosen des Sonnenscheinvitamins bei Patienten, die bereits an Krebs erkrankt waren, mit einer Senkung des Tumorwachstums um 75 Prozent und einer 50-prozentigen Reduzierung der Tumorfrequenz in Verbindung standen. Interessant war dabei, dass eine Vitamin-Ergänzung hilfreich war, Entstehung und Wachstum von Brustkrebs einzuschränken, insbesondere bei Östrogen-empfindlichen Tumoren.

jetzt & heute

Solarium ■ IR-Sauna ■ Massagen

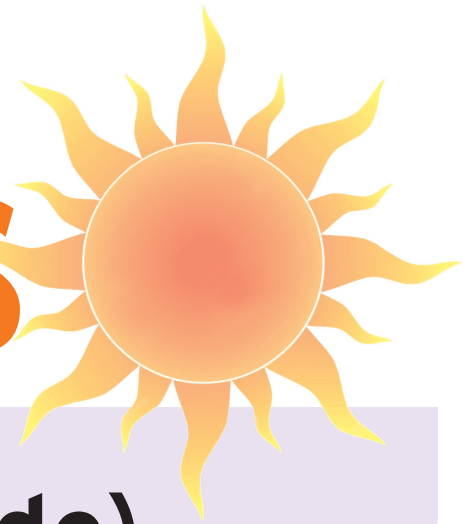
Altweg 12, 8500 Frauenfeld

Telefon 052 365 24 68

www.jetzt-und-heute.ch

jetzt & heute
das Beste für Sie

SONNEN NEWS



Die (überraschende) Ursache für Hautkrebs

Die Rate für Hautkrebs steigen seit Jahrzehnten, insbesondere für das gefährliche Melanom (schwarzer Hautkrebs). Die Zunahme wurde vor allem den UV-Strahlen zugeschrieben. Nun jedoch belegen Studienergebnisse aus dem «British Journal of Dermatology», dass die UV-Strahlen bestenfalls ein Sündenbock sind. Tatsächlich ist der steile Anstieg einer harmlosen Hautläsion zuzurechnen.

Trotz Negativpresse gäbe es keine Beweise, dass UV-Strahlung Hautkrebs auslöse! Es gäbe vielmehr Beweise für das Gegenteil: Verschiedene Studien der vergangenen Jahre belegten, dass die Häufigkeit von Melanomen mit höherer Sonneneinstrahlung sinke, mit Sonnenschutzmitteln aber gesteigert werde. Eine wahre Epidemie von Melanomen sei unter Büroangestellten festgestellt worden, die wenig Sonnenbestrahlung ausgesetzt seien.

Eine Studie in «Medical Hypotheses» vermutete, das Vorkommen von Melanomen bei Büroangestellten könne wegen des

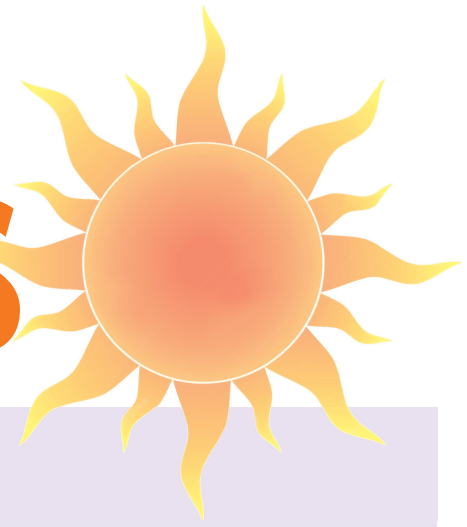
Mangels an Vitamin D und UVB-Strahlung höher sein. Mit Vitamin D könne man folglich Hautkrebs und viele andere Krebsarten verhindern. Im Blut wird das Vitamin zu Calcitrol verwandelt, einem natürlichen Krebsblocker. Mehr als 200 epidemiologische Studien haben die **Krebs verhindernde Wirkung von Vitamin D** bei verschiedenen Krebsarten nachgewiesen. Der logische Schluss von zahlreichen Forschern ist es, dass höhere Vitamin-D-Level im Blut mehrere Krebsarten verhindern könnten.

Experten empfehlen immer häufiger, 1 bis 2 mal in der Woche ein gutes Solarium zu besuchen um sich den notwendigen Vitamin-D-Gehalt zuholen. Solarien haben den grossen Vorteil, dass sie immer den gleichen UV-A- und UV-B-Anteil haben. So garantieren sie das ganze Jahr die wunderbaren gesundheitsfördernden Wirkungen der Sonne, die weit mehr als nur das Vitamin D beinhaltet.

jetzt & heute
Solarium ■ IR-Sauna ■ Massagen

Altweg 12, 8500 Frauenfeld
Telefon 052 365 24 68
www.jetzt-und-heute.ch

SONNEN NEWS



Zu wenig Sonne ist schädlich!

Besuche im Solarium bieten Ihnen neben einer attraktiven Bräunung auch psychisches Wohlbefinden und verschiedene gesundheitliche Vorteile bei immer gleichbleibender Bestrahlung.

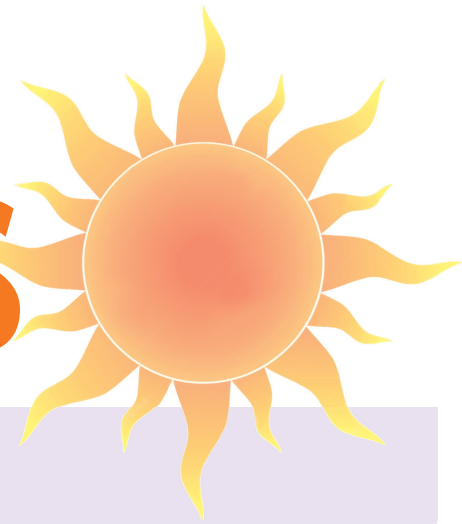
Die gesundheitsfördernde und heilende Wirkung des Sonnenbades war bereits den Urvölkern bekannt. Im Folgenden haben wir für Sie die wichtigsten biologischen Wirkungen eines Solariumbesuchs zusammengefasst:

- Vitamin D wird in der Haut gebildet durch UVB Strahlen. Es beeinflusst den Calciumspiegel und somit die Stabilität der Knochen.
- Bestrahlungen wirken auf die Psyche. Sie erhöhen das Wohlbefinden und werden oft bei Depressionen empfohlen – vor allem in den sonnenarmen Wintermonaten.
- Die Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten (z.B. Grippe) nimmt zu.
- Die Leistungsfähigkeit der Muskulatur verbessert sich spürbar.
- Es erfolgt eine Verbesserung des Atemvolumens, der Sauerstoffaufnahme und der Herzfrequenz.
- Der Abbau und die Ausscheidung von Harnsäure werden gefördert.
- Die roten Blutkörperchen vermehren sich, und der Sauerstofftransport wird gesteigert.
- Das vegetative Nervensystem wird positiv beeinflusst.
- Bestrahlungen werden vorbeugend, heilend oder unterstützend gegen eine Reihe von Hautkrankheiten eingesetzt.
- Die Ermüdbarkeit wird herabgesetzt.
- Dr. Worm: Eine gut vorgebräunte Haut ist der beste Schutz gegen den schwarzen Hautkrebs!

jetzt & heute
Solarium ■ IR-Sauna ■ Massagen

Altweg 12, 8500 Frauenfeld
Telefon 052 365 24 68
www.jetzt-und-heute.ch

SONNEN NEWS



Sonnenvitamin D gegen Impfungen

Ein klinischer Versuch, der Universität Minatoku in Tokio, wurde herausgefunden, dass das **Sonnenvitamin D hat eine 800 Prozent höhere Wirksamkeit gegen Grippe als Impfungen!**

Grippeimpfungen, die den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen, erreichen nur eine 1-prozentige Reduktion der Grippe-symptome. Im Klartext: Von 100 geimpften Personen können immer noch 99 eine Grippe bekommen. Das Lager der Impfbefürworter ist in erster Linie daran interessiert, Grippe als Ausrede zu benutzen, um mehr Leute zu impfen, ohne Rücksicht darauf, ob solche Impfungen nützlich - oder sicher - sind. Bill Gates sagte kürzlich an der TED-Konferenz: Wenn wir bezüglich neuer Impfstoffe ... wirklich gute Arbeit leisten, könnten wir die Weltbevölkerung um 10 bis 15% verringern! Die Impfbefürworter sind nicht wirklich Anhänger der Wissenschaft. Es könnten Hunderte von Studien veröffentlicht werden, die beweisen, um wie viele Male Vitamine die Impfungen an Wirksamkeit übertrifft, die Ärzte würden es dennoch nie empfehlen.

Selbst wenn das Sonnenvitamin D einen 100-prozentigen Schutz gegen alle Grippeinfektionen anbieten könnte, würden die Ärzte es nicht empfehlen.

Warum? Es läuft ihrer medizinischen Falschausbildungs-Programmierung entgegen, die besagt, dass Vitamine nutzlos sind und nur

Arzneimittel, Impfungen und Chirurgie als echte medizinische Behandlungen gelten. Diese Vorgehensweise sieht man auch in der «Krebsindustrie». Alles Natürliche, das gegen Krebs helfen oder vorbeugen könnte wird schlecht gemacht!

Viele Doktoren der Medizinwissenschaftler sind schlichtweg unfähig, außerhalb ihrer sehr begrenzten Kästen zu denken, in die ihre Köpfe während Jahren der Umerziehung in der medizinischen Ausbildung geschoben wurden. Die Tatsache, dass eine Meinung weitläufig aufrecht erhalten wird, ist kein Beweis dafür, dass sie nicht ausgesprochen widersinnig ist. In der Tat ist es so, dass im Hinblick auf die Dummheit der Mehrheit der Menschen, eine weit verbreitete Überzeugung wahrscheinlich eher töricht als vernünftig ist.

Weitere Studien beweisen, dass das Sonnenvitamin D auch bei Asthma, vor Herzinfarkten, vor 13 der häufigsten Krebsarten, vor Diabetes 1+2, usw. nützen kann. Sollten da nicht alle Beamten der Gesundheitsbehörden, Ärzte und Gesundheitsexperten herbeieilen, um eine vernünftige Vitamin-Vorsorge zu empfehlen?

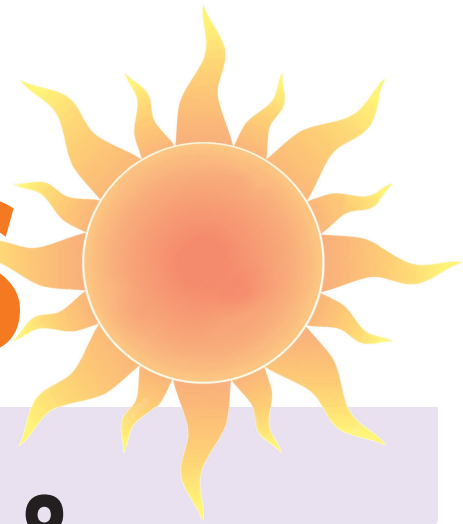
Wer 2 mal in der Woche auf die Sonnenbank geht und regelmässig spazieren geht, sorgt ganz natürlich für eine ausreichende Vitamin D-Produktion.

jetzt & heute
Solarium ■ IR-Sauna ■ Massagen

Altweg 12, 8500 Frauenfeld
Telefon 052 365 24 68
www.jetzt-und-heute.ch

jetzt & heute
das Beste für Sie

SONNEN NEWS



Lichtschutzfaktor 8 durch Solarium!

Bereits geringe Mengen UVB oder sehr hohe Intensitäten an UVA-Strahlung fördern in den pigmentbildenden Zellen die Pigmentneubildung. Die neu gebildeten Pigmente steigen in ca. zwei bis fünf Tagen an die Hautoberfläche und werden durch UVA-Strahlen unter Zuhilfenahme von Blutsauerstoff nachhaltig gedunkelt. Dadurch entsteht eine natürlich aussehende, frische Bräune. Durch regelmäßige Besonnung wird die Bräune der Haut immer intensiver und die oberste Hautschicht (Epidermis) verdickt sich und bildet die Lichtschwiele. Die Haut bildet dadurch ihren natürlichen Sonnenschutz.

Gebräunte Haut ist der beste Lichtschutz. Der Vorteil der Besonnung im Solarium ist die kontrollierte und genau dosierte Besonnung für jeden Hauttyp, denn im Gegensatz zur natürlich Sonne kann hier eine hauttypengerechte Besonnung erfolgen. So können Sie einen hauteigenen Lichtschutzfaktor bis 8 erreichen.

Ein gepflegtes Äusseres und ein leicht gebräunter Teint sind gerade in der heutigen von Stress und Hektik geprägten Zeit nach wie vor erstrebenswerte Ideale. Doch heutzutage ist ein Solarium mehr als ein Bräunungsgerät.

Wir brauchen die Sonne, ob natürlich oder künstlich, weil sie lebenserhaltend für unseren gesamten Organismus ist, für unsere Nerven, unsere Haut, unser Blut und den Knochenaufbau.

Einfach entspannen, abschalten und Energie auftanken, das Immunsystem stärken, die Osteoporose vorbeugen, Herz und Kreislauf aktiv stärken, mehr Vitalität, gesunde Haut, positive Ausstrahlung, Winterdepressionen entgegenwirken und das Krebsrisikos (Brust, Darm, Prostata) vermindern.

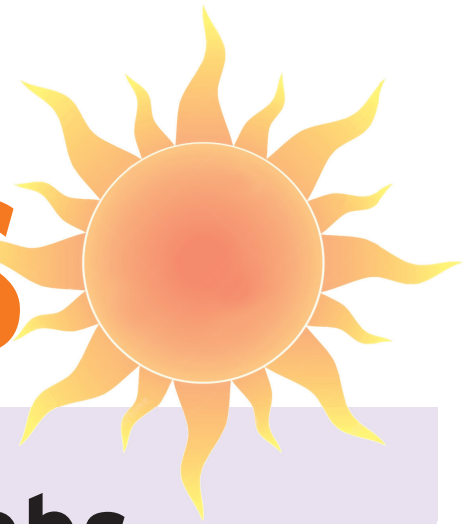
Rundum ein gutes Gefühl!

jetzt & heute
Solarium ■ IR-Sauna ■ Massagen

Altweg 12, 8500 Frauenfeld
Telefon 052 365 24 68
www.jetzt-und-heute.ch

jetzt & heute
das Beste für Sie

SONNEN NEWS



Vorurteile der Krebs- und Pharmaindustrie!

In den letzten Jahren sind, aus welchen Gründen auch immer, im Zusammenhang mit Sonne, Solarien und UV-Licht etliche Vorurteile entstanden. Mit zwei dieser Vorurteile wollen wir aufräumen:

<Die in einem Solarium erzeugte Strahlung ist gefährlicher als die der normalen Sonne>

Ein Unding, wie z.B. Dr. Gerd Kindl und Prof. Dr. Wolfgang Raab in ihrem Buch «Licht und Haut» feststellen. Für die beiden Experten sind die modernen Solarien, die sowohl UV-A als auch UV-B enthalten, sogar gesünder als die normale Sonne. Man wird schneller braun, und die Gefahr eines Sonnenbrandes besteht nur bei übertriebener Anwendung.

<UV-Bestrahlung löst Hautkrebs aus>

Hier widerspricht Prof. Dr. Schröpl, einer der führenden Hautärzte Deutschlands in einem Interview: «Seit rund 20 Jahren werden Patienten mit Hautkrankheiten mit hohen UV-Dosen bestrahlt. Bis heute sind dabei keine Melanome aufgetreten.»

Haut

Die Haut ist das größte Regulations- und Schutzorgan unseres Körpers. Sie ist die Basis für Wohlbefinden und Outfit. Bei guter Stimmungslage fühlen wir uns buchstäblich wohl «in unserer Haut».

Vitamin D

Durch UV-Licht gebildetes Vitamin D kann von unseren wichtigsten Organen wie Herz, Haut und Knochen direkt empfangen werden. Diesen Effekt bewirkt auch naturähnliche UV-Strahlung. in ausreichender Intensi-

tät ist das „Sonnenhormon“ Vitamin D ein wesentlicher Faktor in der Abwehr von Krebserkrankungen des Organismus. UV-Strahlen reichern zudem das Blut mit Vitamin D – Bestandteilen an. Als Reaktion darauf entspannt sich die Muskulatur der Blutgefäße. Das führt zu ihrer Erweiterung – ein Effekt, der den Blutdruck auf normale Werte sinken lässt.

Knochenbau

Vitamin D ist ein wichtiges Hormon für den Knochenbau und gegen Osteoporose. Es sorgt dafür, dass Kalzium von unserem Organismus verwertet wird und in die Knochenmasse eingebaut wird. UV-Strahlung, und zwar insbesondere UV-B Strahlung, regt die Vitamin D Bildung um Körper an.

Brustkrebs

Realistische Verminderung des Brustkrebsrisikos – Vitamin D wird nur zu etwa 10% durch die Nahrung aufgenommen und medizinische Analysen unterstützen die Aussage, dass Vitamin D das Brustkrebsrisiko vermindern kann. Deshalb ist eine maßvolle Besonnung mit UV-B für Frauen besonders empfehlenswert.

Hautkrankheiten

Mit UV-Licht lassen sich Hautkrankheiten wie Akne, Schuppenflechte und Neurodermitis erfolgreich therapieren.

Herzinfarkt

UV-Licht kurbelt die Vitamin D Produktion an und in diesem Zusammenhang wird der Kalziumspiegel erhöht. Aus diesem Grund ist es möglich, durch vornehmlich UV-B Strahlung den Blutdruck und ebenfalls

Lesen Sie auf der Rückseite weiter

jetzt & heute

Solarium ■ IR-Sauna ■ Massagen

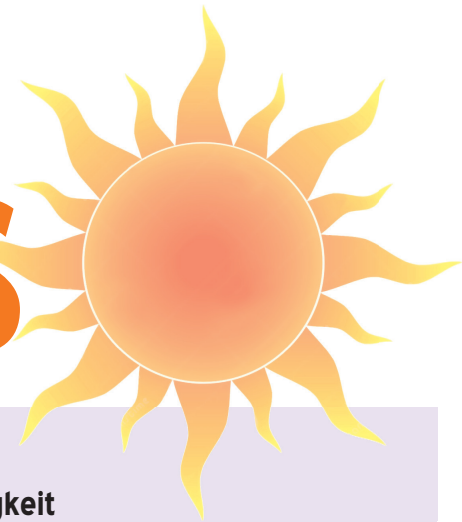
Altweg 12, 8500 Frauenfeld

Telefon 052 365 24 68

www.jetzt-und-heute.ch

 **jetzt & heute**
das Beste für Sie

SONNEN NEWS



den Cholesterinwert zu senken. Damit kann einem Herzinfarkt vorgebeugt werden.

Sonnenhormon

UV-Strahlung aktiviert die Ausschüttung von Neuhormonen und löst bereits nach wiederholten Besuchen im Sonnenstudio innerhalb einiger Wochen positive psychologische Veränderungen aus: Solarienbenutzer berichten häufig, dass sie „gut drauf“ sind und „sich eindeutig besser fühlen“. Die Erklärung: UV-Strahlen bauen körpereigene Endorphine auf, die für gute Stimmung sorgen. Besonders in den dunklen Herbst- und Wintermonaten ist Sonnenlicht Balsam für unsere Seele und Gesundheit. An einem schönen Sommertag verwöhnt uns die Sonne mit ca. 100.000 Lux. Im Winter sind es nur schlappe 4.000 Lux.

Sonnenschutz

Bräune ist im Grunde nichts anderes als ein körpereigener Schutz gegen Sonnenstrahlen. UV-A bräunt die Haut sofort, d.h. bereits an der Oberhaut befindliche Melaninpigmente werden gedunkelt (Schaubild). UV-B hingegen regt die indirekte Pigmentierung an, die Melaninbildung.

Damit ist UV-B auch für die Ausbildung der sogenannten Lichtschwielen, einer Verdickung der Oberhaut, zuständig. Wenn beide hauteigenen Lichtschutzmaßnahmen (Pigmentierung und Lichtschwielen) gut ausgebildet sind, ist ein optimaler Lichtschutz erreicht.

Herz-Kreislauf-System

UV-Licht kann zu einer Abnahme wesentlicher Herz-Risikofaktoren führen. Der Ruhe- und Belastungsblutdruck wird gesenkt, die Cholesterinwerte gehen zurück und eine signifikante Verbesserung der Blutzirkulation ist auch in feinsten Gefäßen zu registrieren. Gesamteindruck: Die Ganzkörperbelastung hat sehr günstige Effekte auf das Herz – Kreislauf – System, so dass von einer Herzschützenden Wirkung ausgegangen werden darf.

jetzt & heute

Solarium ■ IR-Sauna ■ Massagen

Altweg 12, 8500 Frauenfeld
Telefon 052 365 24 68
www.jetzt-und-heute.ch

Infektanfälligkeit

UV-Strahlen können zu einer Verringerung der Infektanfälligkeit und einer Optimierung der Leistungsfähigkeit führen. Denn: UV-Licht wirkt über den Blutkreislauf ganzheitlich biopositiv und stärkt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit des Immunsystems.

Osteoporose bzw. Knochenschwund

Immer mehr ältere Menschen leiden an Knochenschwund. Die Knochen werden porös und brechen leicht. Im Alter kann Sie das - beispielsweise nach einem Oberschenkelhalsbruch - zum Pflegefall machen. Osteoporose entsteht durch Kalziummangel. Kalzium lagert sich bis etwa zum 30. Lebensjahr in den Knochen ein und härtet sie. Es wird aber auch an anderen Bereichen des Körpers gebraucht. Und wenn Sie über die Ernährung nicht genügend Kalzium zu sich nehmen, «klaubt» sich Ihr Körper den Mineralstoff über Jahre aus Ihren Knochen. Die Osteoporose entsteht. Wie können Sie dem Knochenschwund vorbeugen? Mit einer kalziumreichen Ernährung - und regelmäßigen Sonnenbädern. Denn Ihr Körper braucht Vitamin D, um das Kalzium überhaupt verarbeiten zu können. Und da es in Nahrungsmitteln nur äußerst selten vorkommt, hat sich Mutter Natur etwas Besonderes einfallen lassen. Vitamin D ist das einzige Vitamin, das unser Körper selber produzieren kann. Er braucht dazu lediglich die Sonne. Trifft UV-B auf die Haut, wird das in der Haut enthaltene Cholesterin in Provitamin D umgewandelt. Dieses Provitamin D verwandelt sich innerhalb von 24 Stunden durch die Körperwärme in Vitamin D.

<Die medizinische Wissenschaft hat in den letzten Jahrzehnten so ungeheure Fortschritte gemacht, dass es praktisch keinen gesunden Menschen mehr gibt>.

(Aldous Huxley)