

[Library ebook] Sonnenlicht - das grte Gesundheitsgeheimnis: Sonnenmangel und seine schwerwiegenden Folgen

Sonnenlicht - das grte Gesundheitsgeheimnis: Sonnenmangel und seine schwerwiegenden Folgen

Von Thomas Klein

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #338693 in BcherMarke: Hygeia-VerlagVerffentlicht am: 2010-01-04Abmessungen: 7.56 x 1.18b x 5.00l, Einband: Broschiert464 Seiten | File size: 24.Mb

Von Thomas Klein : Sonnenlicht - das grte Gesundheitsgeheimnis: Sonnenmangel und seine schwerwiegenden Folgen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Sonnenlicht - das grte Gesundheitsgeheimnis: Sonnenmangel und seine schwerwiegenden Folgen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen22 von 23 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Anleitung für Sonnenanbeter Von Volkmars Weiss Nach allem was wir heute wissen, hat sich der Jetztmensch aus einer Art entwickelt, die dunkle Hautfarbe hatte. Warum hat sich aber im Westen Eurasiens in der Evolution durch Natürliche Selektion eine Mutation vollständig durchgesetzt, bei der eine einzige Veränderung des Genorts rs1426654 des Gens SLC13A5 eine helle Hautfarbe bewirkt? (Bei Ostasiaten wird die helle Hautfarbe durch die Mutation eines anderen Gens bewirkt). In meinem Studium der Physischen Anthropologie habe ich 1967 gelehrt bekommen, da die UV-durchlässige helle Hautfarbe den Eiszeitigern einen Überlebensvorteil verschafft haben muß, da in dem regnerischen und nebligen Klima des Nordens mit seinen kurzen Tagen im Winter die Gefahr des Vitamin-D-Mangels besteht, bei dem Leistungsminderung und eine Reihe von Folgeerkrankungen, wie Rachitis, drohen. Menschen mit der hellsten und gegen Sonnenbrand empfindlichsten Haut lebten demzufolge ursprünglich meist nicht am Mittelmeerraum, sondern vor allem im Nordwesten Europas. Diesen alten (veralteten?) Einsichten steht heute die weitverbreitete Meinung gegenüber, Sonnenlicht sei schädlich und verursache vor allem Hautkrebs. Ohne die Evolution als Hintergrund zu bemühen, räumt der Verfasser mit diesen Vorurteilen auf. Er sichtet die einschlägige wissenschaftliche Literatur über die Wirkung von Sonnenlicht und Sonnenbädern und stellt ihre Ergebnisse allgemeinverständlich dar. Seine Schlussfolgerungen und Empfehlungen sind durchweg vernünftig: Sonnenbaden, ja, aber in Maßen, je nach Hauttyp. Sonnenbrand ist unter allen Umständen zu vermeiden, Sonnenschutzmittel sind nur mit Vorsicht anzuwenden. Das Buch ist von einem gesunden Menschenverstand geprägt und für Menschen geschrieben, die sich auf der Grundlage gesicherten Wissens selbst ein kritisches Urteil bilden und daraus ihr Verhalten ableiten wollen. 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sonnenlicht Von Carmen Labermeier Ein sehr aufschlußreiches Buch über die Zusammenhänge von Licht und Körper. Thomas Klein hat die Fachliteratur wunderbar recherchiert und auch für den Laien ein gut verständliches Buch daraus gemacht. 14 von 15 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr lesenswert! Von ellyps Ich habe das Buch vor einem halben Jahr gelesen und kann es sehr weiterempfehlen. Es wird mit dem Miveständnis, Sonne sei schädlich für Haut und Augen und der allgemeinen Panikmache vor Hautkrebs aufgeräumt. Auch interessant ist das Kapitel über das Thema Schlafen und die Zusammenhänge mit Licht. Wenn man schafft, für sich die richtigen Schlüsse zu ziehen, kann einem das Buch wirklich weiterhelfen, ein gesünderes und ausgeglicheneres Leben zu führen!

Produktbeschreibung Sonnenmangel und seine schwerwiegenden Folgen Sonnenlicht ist eines unserer wichtigsten Lebensbedürfnisse und durch nichts zu ersetzen. Sonnenlicht verhilft zu Gesundheit und Wohlbefinden, zu Tatkraft, Lebensfreude und geistiger Frische. Es verbessert die körperliche Verfassung, vor allem Muskelkraft und Ausdauer. Sonnenlicht trägt maßgeblich zur Vorbeugung und Heilung zahlreicher Erkrankungen bei. So kann - wie neuere Forschungen zeigen - mit einem dauerhaft optimalen Vitamin-D-Status das allgemeine Krebsrisiko um 75 Prozent gesenkt werden. Mit Hilfe der Sonne können viele vermeintlich unheilbar kranke Menschen wieder gesund werden. Hingegen erhöht sich durch Sonnenmangel die Krankheitsanfälligkeit und verringert sich die Lebensdauer. Auch falsche Beleuchtung kann auf längere Zeit zu schweren Erkrankungen führen. Die Behauptung, Sonnenstrahlung verursache Hautkrebs, ist widerlegt - ein Mythos, von der Antisonnenlobby in die Welt gesetzt, um mit der Angst Geschäfte zu machen. Regelmäßiges und maßvolles Sonnenbaden kann bei richtiger Ernährung sogar das Risiko für Hautkrebs senken. Auch die UV-bedingte Hautalterung kann durch richtiges Sonnenbaden in Grenzen gehalten werden. Die Sonne kann so zu einem attraktiven Aussehen verhelfen. Dieses Sachbuch gründet sich auf umfassende Recherchen der Fachliteratur und bietet dem Leser das beeindruckende, vielfach noch unbekanntes Wissen über die gesundheitsfördernden Wirkungen des Sonnenlichtes.

Kurzbeschreibung Sonnenlicht ist eines unserer wichtigsten Lebensbedürfnisse und durch nichts zu ersetzen. Sonnenlicht verhilft zu Gesundheit und Wohlbefinden, zu Tatkraft, Lebensfreude und geistiger Frische. Es verbessert die körperliche Verfassung, vor allem Muskelkraft und Ausdauer. Sonnenlicht trägt maßgeblich zur Vorbeugung und Heilung zahlreicher Erkrankungen bei. So kann wie neuere Forschungen zeigen mit einem dauerhaft optimalen Vitamin-D-Status das allgemeine Krebsrisiko um 75 Prozent gesenkt werden. Mit Hilfe der Sonne können viele vermeintlich unheilbar kranke Menschen wieder gesund werden. Hingegen erhöht sich durch Sonnenmangel die Krankheitsanfälligkeit und verringert sich die Lebensdauer. Auch falsche Beleuchtung kann auf längere Zeit zu schweren Erkrankungen führen. Die Behauptung, Sonnenstrahlung verursache Hautkrebs, ist widerlegt ein Mythos, von der Antisonnenlobby in die Welt gesetzt, um mit der Angst Geschäfte zu machen. Regelmäßiges und maßvolles Sonnenbaden kann bei richtiger Ernährung sogar das Risiko für Hautkrebs senken. Auch die UV-bedingte Hautalterung kann durch richtiges Sonnenbaden in Grenzen gehalten werden. Die Sonne kann so zu einem attraktiven Aussehen verhelfen. Dieses Sachbuch gründet sich auf umfassende Recherchen der Fachliteratur und bietet dem Leser das beeindruckende, vielfach noch unbekanntes Wissen über die gesundheitsfördernden Wirkungen des Sonnenlichtes.