

## Daniela Schleicher ist neue Jugend-Sekretärin auf europäischer Ebene.



Es gibt Menschen, die überzeugen mit ihrer Wortgewandtheit. Es gibt Menschen, die überzeugen durch ihre Persönlichkeit und ihr Wirken. Daniela Schleicher gehört zu den Überzeugungstätern. Allein schon deshalb ist es konsequent, dass sie die neue Jugend-Sekretärin der europäischen Naturisten ist. Ihr Ziel ist es, die Jugendlichen unter den europäischen Naturisten zu einer lebendigen Gemeinschaft zu machen.

„Mir geht es um die Sache, um die gemeinsame Idee“

Die nötige Geduld, um die Aufgabe zu bewältigen, bringt sie mit. Denn seit vielen Jahren engagiert sie sich in der Familien-Sport-Gemeinschaft Nordrhein-Westfalen (FSG NW). Dort kümmert sie sich nicht nur um Kinder und Jugendliche. Die Gleichstellung gehört zu ihrem Aufgabengebiet in dem naturistischen Sportverband. Mit ihren 35 Jahren gehört sie zu den Jüngeren in der naturistischen Gemeinschaft. Ihre Jugendlichkeit, aber auch ihr engagiertes Zupacken tun den sozialen Kontexten gut, in denen sie wirkt. So ist sie beim EuNat-Familientreffen, das Anfang Juli auf dem Campingplatz Le Betulle bei Turin stattfand, unmittelbar auf Tuchfühlung mit den Jugendlichen gegangen.

„Ich will von den Kindern und Jugendlichen hören, was sie wollen“, erläutert Daniela Schleicher eine Arbeitsweise. Funktionäre könnten sich viele Gedanken zu Projekten und Freizeiten machen. Ob sie die Bedürfnisse derjenigen treffen, sei dann fraglich. Deshalb will Daniela die Kinder und Jugendlichen dort abholen, wo sie stehen. Es gilt auch für die ENY-Spring-Rally, die vom 10. bis 13. Mai 2018 in Wien stattfinden wird. Im Naturistenpark in der Lobau wollen Daniela und ihr Vorbereitungsteam ein kurzes, aber lebendiges Programm für die Jugend auf die Beine stellen. Die österreichische Hauptstadt bietet dafür Möglichkeiten.

Dem Naturismus ist Daniela ihr ganzes Leben lang verbunden. Sie ist in eine Familie hineingeboren worden, wo das Nacktsein alltäglich war. Mit ihrem Mann Detlef hat sie vor Jahren einen Partner



kennengelernt, der als Gleichgesinnter bezeichnet werden kann. Lange Jahre sind Daniela und ihr Mann Detlef Mitglied in einem Verein in Nordrhein-Westfalen gewesen. Inzwischen haben sie sich ein Mobilhome angeschafft und schaffen sich ein zweites Zuhause auf dem FKK-Campingplatz am Rosenfelder Strand im Schleswig-Holsteinischen Grube. Als junge Frau hat sie den Beruf der Elektrikerin gelernt, heute ist sie bei einem öffentlichen Arbeitgeber tätig.

Das ehrenamtliche Engagement ist für Daniela Ehrensache. Ihr ist zwar klar, dass es in Vereinen und Verbänden immer wieder menschelt. „Mir geht es um die Sache, um die gemeinsame Idee“, unterstreicht sie. Wer sie kennt, der weiß um die pragmatische Ader, der Geplänkel um Positionen im Wege steht. Sie ist dankbar, wenn sie im Team arbeiten kann. Für sie heißt Team-Arbeit vor allem aus der Vielzahl an Ideen das Gute herauszuziehen, um letztendlich zu einem für die Mehrheit guten Ergebnis zu kommen. So kennt sie es auch von einer anderen Leidenschaft, die sie pflegt - dem Motorradfahren. Eine Tour lebe davon, dass jede und jeder sich einbringt. Ansonsten lande man möglicherweise zu schnell in einer Sackgasse oder fahre im Kreis, so Daniela Schleicher.

# 4 gute Optionen für Nacktferien in Europa



## Golf – La Jenny, Frankreich

<http://www.lajenny.fr>

Mögen Sie den nackten Lebensstil und möchten Sie nackt Golf spielen? Dann fahren Sie nach La Jenny in Frankreich; im La Jenny ist es möglich Golf zu spielen und gleichzeitig nackt zu sein. La Jenny ist ein FKK Bereich im Südwesten Frankreichs, mit einem Golfplatz.

## Dorf – Costa Natura, Spanien

<http://costanatura169.com/deutsch>

Die erste FKK Niederlassung in Spanien heißt Costa Natura. Hier finden Sie einen tropischen Garten, Volleyball-Platz, beheiztes Schwimmbad und einen FKK Strand.

## Sauna – Kotiharju, Helsinki, Finnland

[www.kotiharjunsaua.fi](http://www.kotiharjunsaua.fi)

Die Finnen sind Meister im sozialen Nacktsein, sie haben durchschnittlich eine Sauna pro Haushalt. Die Sauna Kotiharju ist die einzige Sauna in Helsinki, der immer noch durch einen Holzofen geheizt wird. In Finnland ist die gemeinsame soziale Nacktheit in der Sauna sehr beliebt.

## Segeln in Kroatien

Mit 1.185 Inseln entlang der Kroatischen Küste und eine sehr liberale Einstellung gegenüber Nacktheit, gibt es unzählige Möglichkeiten um in Kroatien nackt zu segeln und sich überall nackt zu bewegen.

(Quelle: [www.spotnaked.com](http://www.spotnaked.com))



Nahe der Alpen, 25 km vom Turiner Zentrum, 20 Min. vom Caselle Flughafen entfernt. Wohnwägen, Wohnmobil- und Zeltplätze, voll ausgestattete Bungalows, Wohnwägen mit Chalet.

Pool, Solarium, Jacuzzi und Sauna, Clubhaus Restaurant, Petanque, Mini-Tennis, Tischtennis, Volleyball. Mountain bike circuits und Wanderpfade im Mandria Park.

**Sehenswürdigkeiten:** Venaria Königspalast und Park, St. Michele Klosterkirche, Rivoli Castle, Mole Antonelliana, Ägyptisches Museum, Piazza S. Cario, Basilika von Superga.

Via Lanzo 33 - 10040 La Cassa (TO) - Italy, Tel/Fax +39.011.984.29.62 - Tel +39.011.984.28.19  
Mail: [info@lebetulle.org](mailto:info@lebetulle.org) Web: [www.lebetulle.org](http://www.lebetulle.org)

## Le Betulle



Villaggio Naturista

## Ausrichtungen Oktober

**29.09. - 08.10. Familientreffen Süd, ESP**  
Organisiert von FEN, El Portus, Spanien



**20.10. - 22.10. Schwimmgala, ITA**  
Organisiert von FENAIT, Andalo, Italien



**21.10. - 22.10. Feigenblatt Lauf, THA**  
Organisiert von NAT, Bangkok, Thailand



Letztes Jahr unter dem Namen „Naked Jungle Run“ findet die Veranstaltung heuer zum zweiten Mal statt. Bei Buchung INF-FNI Mitgliedschaft angeben.

### Für weitere Informationen:

[http://www.inffni.org/ger/Startseite/Ausrichtungen/\(day\)/21/\(month\)/10/\(year\)/2017](http://www.inffni.org/ger/Startseite/Ausrichtungen/(day)/21/(month)/10/(year)/2017)

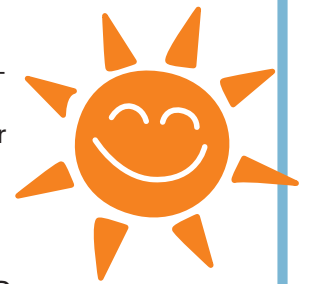
<http://thailandnaturist.com/newsroom/the-great-fig-leaf-run-2/>

**Kontakt:** [info@thailandnaturist.com](mailto:info@thailandnaturist.com)

## Info Focus Dezember

**Redaktionsschluss: 20. November 2017**  
**Versand: spätestens 05. Dezember 2017**

# Weniger Kleider, mehr Vitamin D – ein einfacher Weg mit großen Vorteilen für die Gesundheit



Ihr wart also etwas öfter in der Sonne in der letzten Zeit um eure Vitamin D-Werte zu erhöhen? Vielleicht habt ihr entschieden etwas öfters zu Fuß zu gehen als mit dem Auto zu fahren. Vielleicht habt ihr eure Wochenenden mit Outdoor-Aktivitäten verbracht anstatt drinnen zu bleiben und das ganze Wochenende hindurch fern zu sehen? Vielleicht habt ihr begonnen mehr vom Schwimmbaden eures Wohnkomplexes zu profitieren anstatt drinnen zu lesen. Vielleicht habt ihr euer Training in der Sonne auszuführen anstatt unter Neonröhren drinnen in einem Fitnessstudio. Vielleicht habt ihr euch überwunden und damit begonnen, im Freien für den Lebensunterhalt zu arbeiten.

Was auch immer der Fall ist, bewusst zu entscheiden im Freien zu sein ist eine große Entscheidung für eure Gesundheit mit vielzähligen Gründen. In diesem Artikel werde ich erklären wie man den Vorteil von Vitamin D vergrößern kann, nur dadurch dass man mehr Zeit im Sonnenschein verbringt.

Falls ihr es nicht gesehen habt, in einem vorherigen Artikel bin ich auf den Prozess eingegangen, wie ihr Körper sein eigenes Vitamin D durch die Sonneneinstrahlung produziert. Hier ist eine sehr kurze Version: geht in der Mittagsstunde ins Freie, das Sonnenlicht trifft direkt auf ihre Haut (UVB Strahlen), ihre Haut produziert Vitamin D, und dieses Vitamin D macht eine Menge guter Dinge für ihren Körper.

Aber hier ist nun ein wichtiges Detail welches viele Leute übersehen:

*Ihre Haut darf nicht mit Kleidung oder Sonnenschutzmitteln verdeckt sein, damit sie durch die Sonne Vitamin D produzieren kann.*

Ich selbst habe lange dieses Detail verpasst. Man muss zumindest ein bisschen nackt sein um Vitamin D produzieren zu können. Jedes Teil der Haut welches durch Kleidung oder durch Sonnencreme bedeckt ist, kann kaum Vitamin D synthetisieren. Ob jetzt nur eure Hände und euer Gesicht der Son-

ne ausgesetzt sind oder jeder Zentimeter ihres ganzen Körpers ist, wenn man Vitamin D während der Zeit im Freien bekommen will, dann muss man das Sonnenlicht so viel wie möglich auf eure ungeschützte Haut treffen lassen. Weniger Kleidung, mehr Vitamin D.

Ich erinnere mich, dass ich vor Jahren mit meinem Vater hierüber gesprochen hatte, und er überzeugt war, dass man dennoch Vitamin D bekommen kann wenn man normale Kleidung trägt und dass „wahrscheinlich“ jede Haut trotz Kleider immer noch Vitamin D produzieren kann. Ich war nicht so überzeugt, also habe ich nachgeprüft.

In 1992 wurde ein Experiment zusammen mit dem weltbekannten Vitamin D Experten und Dermatologen Dr. Michael Holick ausgeführt, wo das Team der Forscher die Fähigkeit des UVB Sonnenlichts um Wolle-, Baumwolle- und Polyesterkleidung zu durchdringen getestet hat. Sie überprüften auch um herauszufinden ob es einen Unterschied zwischen weißem oder schwarzem Stoff gibt. Sie ließen Leute mit Jogging-Outfits aus diesen verschiedenen Stoffen tragen, dann bestrahlten sie diese mit UVB Strahlen während verschiedenen Zeitspannen, und dann überprüften sie deren Vitamin D Stand. Das Resultat? **KEINER** der Stoffe erlaubte die kutane Synthese von Vitamin D. („kutan“ bedeutet „durch die Haut“). Sie wiederholten das Experiment mit üblicher „Straßenkleidung“ und die Resultate waren dieselben: **Kleidung verhindert die kutane Synthesis von Vitamin D.**

Ich vermutete auch dass dies der Fall war, auf Grund einer Beobachtung meines Bruders, der während ungefähr drei Jahren im Freien arbeitete. Sein Hals, sein Gesicht, seine Arme und Beine waren meistens extrem gebräunt, aber seine Brust war wegen seines T-Shirts deutlich weniger gebräunt. Diese Beobachtung der Brust meines Bruders sagte mir, dass die Kleidung die Reaktion des Melanins auf das Sonnenlicht verhindert, was zur Frage führte: Wie beeinflusst die Kleidung dann noch die Reaktionen unseres Körpers auf das Sonnenlicht?

Somit ist die Auswirkung der Studie von 1992 also dass das Tragen von mehr Kleidung bedeutet, dass man weniger Vitamin D aus der Sonneneinstrahlung macht und das Tragen von weniger Kleidung bedeutet, man produziert mehr Vitamin D. Weniger Kleidung, mehr Vitamin D.

ABER! Es gibt hier einen weiteren Faktor und das ist Sonnenschutzmittel. Dieselbe Gruppe der Wis-



senschaftler, die 1992 die Studie über die Kleidung ausführte, machte weitere ähnliche Studien, um die Sonnenschutzmittel zu überprüfen und was sie herausfanden war, dass sogar ein relativ schwacher Lichtschutzfaktor (LSF) von 8 die Synthese von Vitamin D verhinderte.

Das ist wichtig weil man die meiste Zeit eines Tages am Strand oder beim Pool verbringt, nur mit Badeanzug bekleidet, und man denkt man wird Tonnen von Vitamin D bekommen, aber das könnte nicht der Fall sein wenn man sich dauernd eine starke Sonnencreme aufträgt. Sicher, es ist nicht gut einen Sonnenbrand zu erwischen und man sollte aktiv versuchen einen Sonnenbrand zu vermeiden, aber man muss auch vorsichtig sein um nicht zu übertreiben, ansonsten wird man überhaupt kein Vitamin D bekommen. Idealerweise sollte man nur Sonnencreme auftragen, wenn man eine Tendenz hat sich leicht zu verbrennen oder wenn man vorhat eine längere Zeit in der Sonne zu liegen. Wenn man nur für kurze Zeit im Freien ist oder man nicht so schnell einen Sonnenbrand bekommt, dann verzichtet man besser auf Sonnencreme. Nehmt aber welche mit - für den Fall, aber ihr müsst sie nicht unbedingt sofort auftragen. Ich trage meist etwas auf meine Ohren, meine Nase, meine Schultern und auf den Genitalien und den Hintern auf – aber nur nachdem ich für eine Stunde oder so ungeschützt in der Sonne war.

Eigentlich ist es am Besten ungeschützt in der Sonne zu liegen, aber sobald man merkt dass man eine kleine Röte bekommt, für den Rest des Tages nicht mehr der Sonne ausgesetzt sein. Mit der Zeit wird die Sonnentoleranz steigen. Ihre Melaminreaktion wird ihnen schließlich eine dunklere Bräune geben, was dann als natürlichen Sonnenschutz agieren wird. Es wurde festgestellt dass Vitamin D einen schützenden Effekt gegen Sonnenbrand hat, sodass euer Vitamin D Wert steigen und ein zusätzlicher Schutz gegen Sonnenbrand geben wird. Die Natur weiß es! Hier in Florida kann ich während mehreren Stunden im Freien sein, bevor ich anfangen zu röten, als gebürtiger Einwohner Floridas habe ich eine gute Sonnentoleranz entwickelt.

Also, denkt dran, wenn ihr Vitamin D haben wollt wenn ihr ins Freie geht, dann müsst ihr so wenig Kleider wie auf angenehmer und legaler Weise möglich tragen und auf Sonnenschutzmittel verzichten, es sei denn ihr seid sicher ihr werdet einen Sonnenbrand bekommen.

Auf Seite 188 des Grundbuches von Dr. Holick „Die Vitamin D Lösung“ schreibt er:

„In einer perfekten Welt wird Jeder von uns die Zeit und die Möglichkeit haben, die Kleider für mehrere Minuten pro Tag abzulegen um das nötige Sonnenlicht zu erhalten und genug Vitamin D zu produzie-

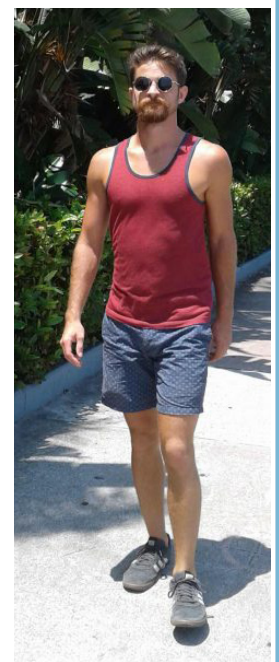
ren um gesund zu sein, besonders zwischen Frühling und Herbst wenn wir für den Winter aufstocken müssen. Leider ist dies nicht der Fall, und das wirkliche Leben (ohne den Büro-Dress-Code zu erwähnen) neigt dazu, diesem Ziel im Wege zu stehen.“

Nun, der Punkt bei NudeSpots.com ist ihnen zu helfen, jene Orte zu finden wo man alle Kleider ablegen kann um eine Menge Vitamin D zu bekommen. Falls ihr in einer Gegend mit vielen FKK Plätzen wohnt (geografische Standorte wo es legal und sozial akzeptabel ist, im Freien nackt zu sein), dann habt ihr tatsächlich die Möglichkeit, euch selbst jene perfekte Welt zu schaffen, worüber Dr. Holick spricht. Aber falls nicht, dann könnt ihr es dennoch möglich machen.

Wenn ihr nicht komplett nackt sein könnt, dann seid halbnackt. Ist es möglich im Garten hinterm Haus nackt in der Sonne zu liegen? Wohnt ihr in der Nähe eines Textilstrandes? Könnt ihr ärmellose Hemden anstatt T-Shirts tragen? Könnt ihr kurze anstatt lange Hosen tragen ?

#### **Dies bin ich unterwegs zum Bahnhof in Miami:**

Wie ihr seht, trage ich ein ärmelloses Hemd so dass mehr von meinen Armen, Schultern und meiner Brust der Sonne ausgesetzt sind und, für einen Amerikaner, trage ich ziemlich kurze Shorts sodass meine Beine mehr dem Sonnenlicht ausgesetzt sind. Klar, wenn man gänzlich nackt ist, ist es ideal in puncto Vitamin D, aber das ist eben in den Wohngebieten Miamis legal nicht möglich. Im Vergleich zu dem traditionellen amerikanischen Outfit für Männer, bekomme ich durch mein Achselshirt und die sehr kurze Hose mehr Vitamin D ab. Ich schätze etwa 10-20% mehr.



#### **Hier eine traditionellere Bekleidung eines Amerikaners:**

Seine Beine sind komplett bedeckt (im Gegensatz zu meinen Beinen die fast gänzlich unbedeckt sind), seine Arme sind mehr bedeckt und seine Brust ist mehr bedeckt. Dieser Karikatur Mann könnte argumentieren dass seine Bekleidung stilvoller sei, aber er wird weniger Vitamin D bekommen, und weniger Vitamin D bedeutet: weniger Testosteron, schwächere Muskeln,



schwächere Knochen, Beeinträchtigung der kognitiven Funktion, schwächeres Immunsystem, höheres Risiko für Autoimmunerkrankungen, höheres Krebsrisiko, schlechtere Stimmung, niedrigerer Sexualtrieb, schlechtere Schlafqualität, kürzere Lebensdauer - das ist nicht gut. Gesundheitlich gesehen gibt es keinen Grund mehr Kleidung zu tragen als nötig um eine Verhaftung oder einen Sonnenbrand zu vermeiden.

Zumindest trägt er nicht auch noch einen Pulli oder einen Hut....

### WENIGER KLEIDUNG, MEHR VITAMIN D

Nun, in dem obigen Foto von mir ziehe ich gewöhnlich mein Hemd aus, wenn ich unterwegs bin. Es ist mir egal was andere Leute darüber denken, ich weiß zu viel Bescheid über das Vitamin D als dass ich es zulassen würde dass die Meinungen und Beurteilungen anderer Leute mich davon abhalten würden meine Gesundheit zu verbessern. Wenn irgendjemand einen Kommentar macht wie „Zieh ein Hemd an!“, antworte ich oder denke ich „He, ich wäre jetzt komplett nackt, wenn es legal wäre.“ Und ich wäre dann auch nackt.

Nun, in South Miami Beach ist dies tatsächlich eine durchaus akzeptable Bekleidung. Es gibt eine Menge Europäer hier die oft sehr knappe Badehosen tragen, aber gemäß den amerikanischen Standards ist dies eine sehr dürrtige Badehose. Ich finde dass die meisten Amerikaner außerhalb von Miami Beach tatsächlich denken, dass ich absichtlich versuche mich lächerlich und komisch zu machen wenn



Hier ein Foto von mir in South Miami Beach

ich dies trage. Ist es aber nicht. Ich liebe nur Vitamin D und ich denke nicht daran, Burkinis anzuziehen. Die Frauen mögen es, die Homosexuellen mögen es, selbstsichere heterosexuelle Männer kümmern sich nicht darum. Die einzigen Leute die ein Problem damit haben, wenn ein Mann eine knappe Badehose trägt, sind Männer die fürchten, sie könnten schwul sein. Anders als alle anderen Männer, könnt ihr umso beliebter werden, je mehr Haut ihr zeigt.

Übrigens, glaubt jetzt nicht dass ich mich wieder anziehe wenn ich den Strandbereich verlasse. Oh nein. Ich gehe in der ganzen Stadt so. Vitamin D hört nicht am Strand auf.

Eine noch bessere Strategie als das Tragen von minimaler Kleidung ist jedoch, sein Handy aus der Tasche zu nehmen und auf: <https://www.nudespots.com/spots/> (nur in Englisch) zu gehen und die Datei über geografischen Naturisten Plätze zu suchen, die in ihrer Nähe sind, wo man gänzlich nackt sein kann.

Wenn ich in Miami bin, ist dieser Ort: **Haulover Beach!**

Haulover Beach liegt am äußersten Ende von Miami Beach und es ist ein legal anerkannter FKK Strand, der es erlaubt das biologische Maximum an Vitamin D zu bekommen (und das ist eine Menge!).

Unter: [https://en.wikipedia.org/wiki/Haulover\\_Park](https://en.wikipedia.org/wiki/Haulover_Park) könnt ihr mehr über Haulover Beach lesen.

Es ist großartig, aber es könnte einen Ort geben der noch näher liegt, seht unter:

<http://nudespots.com/spots/> nach.



Haulover Beach

Jawohl, wenn Sie ein Mann in Amerika sind und ein Achselshirt und eine sehr kurze Hose tragen, sehen Sie ein bisschen wie ein Schwuler aus. Ich persönlich sehe nicht wo da ein Problem ist, aber wenn Sie da besorgt sind, empfehle ich eine schöne Freundin

zu suchen. Oder, falls Sie tatsächlich schwul sind, dann könnte es von Vorteil sein.

Wenn Sie eine Frau in Amerika sind, dann könnte das Tragen von dürtiger Kleidung dazu führen, dass Sie als etwas „nuttig“ angesehen werden, wie manche Leute sagen. Ich sehe auch da nicht wo das Problem ist, aber man kann das beheben indem man sich angewohnt, die stillen Gedanken anderer Leute einfach zu ignorieren.

## **WIR MÜSSEN IN AMERIKA DIE WAHRNEHMUNG ÄN- DERN, DASS JEMAND DER WENIG KLEIDUNG TRÄGT AUTOMATISCH ALS SCHWUL, SEXUELL PROMISKUITIV ODER ALS JEMAND DER AUFMERKSAMKEIT SUCHT, ANGESEHEN WIRD.**

Die harte Wissenschaft ist in der Tat auf der anderen Seite jener zu suchen, die weniger Kleidung tragen. Übertriebene, unnötige Kleidung verhindert die kutane Synthese von Vitamin D, was zu einem Mangel an Vitamin D führen kann (wenn man es nicht mit Medikamenten ergänzt) und ein Mangel an Vitamin D verursacht und vergrößert viele ernste Gesundheitsprobleme.

Die Frage ob mehr Haut bedecken oder nicht eine moralische überlegenere Art zu leben ist, ist ein anderes Thema für einen anderen Tag (und eine andere Webseite!), aber aus Sicht von Wissenschaft und Gesundheit, ist das Tragen von übertriebenen Mengen an Kleidung, das können wir voraussetzen, mit übermäßigem Alkoholkonsum, übertriebenen Rauchen und übertriebenem Konsum von Zucker vergleichbar, als eine destruktive Gewohnheit für unsere Gesundheit, wegen der Tendenz dass diese Gewohnheit zum Mangel an Vitamin D führt, was wiederum weltweit verheerende gesundheitliche und wirtschaftliche Konsequenzen hat. Nicht nur kann man schlussfolgern dass weniger Kleidung = mehr Vitamin D bedeutet, aber ebenfalls weniger Kleidung bessere Gesundheit und mehr Wohlstand bedeutet. Unser Tragen von übertriebener Kleidung, zusammen mit der übertriebenen Anwendung von Sonnencreme, macht uns kranker, schwächer und ärmer.

Einige Leute mögen Einspruch gegen diese Schlussfolgerung erheben, da Sonnencreme und Kleidung den nicht-melanomen Hautkrebs verhin-

dern. Ich fordere jene die diese Ansicht haben, meinen rezenten Artikel über Hautkrebs zu lesen.

Ihr könntet auch vielleicht denken „Aber Austin! Was wenn es draußen kalt ist?“ Hierauf antworte ich, dass man sich dazu überwinden sollte, sich auch der Kälte auszusetzen. Die gesundheitlichen Vorteile wenn man sich der Kälte aussetzt, müssen ein anderes Mal in einem anderen Artikel angesprochen werden, aber der „Iceman“ Wim Hof hat den Mount Everest und den Mount Kilimandscharo nur mit kurzer Hose und mit Schuhen erklommen, er nimmt große Gruppen von Leuten mit sich um dasselbe zu tun, und alle scheinen dies gut zu bewältigen.

Kulturen, wie die Islamische Kultur wo das vollständige Bedecken der Haut legal und kulturell aufgezungen wird neigen dazu, sehr schlechte Vitamin D Werte und hohe Raten an Krankheiten wegen Vitamin D Mängel zu haben. Eine Studie über weibliche, Schleier tragende Einwanderer in Dänemark fand heraus, dass die Frauen an Muskelschwäche litten wegen Vitamin D Mangel und dass nach einer drei-monatigen Therapie mit Vitamin D ihre Muskelkraft deutlich stieg. Eine andere Studie fand heraus dass 83% von 360 Medizinpatienten in Saudi-Arabien einen „ungewöhnlich niedrigen Vitamin D Spiegel hatten“. Man kann also über Konsequenzen von kurzfristigem und langfristigem Mangel an Vitamin D sprechen.

Laut der Seite von Wikipedia „Liste der Länder nach Lebenserwartung“, haben Frankreich und Spanien eine länger lebende Bevölkerung als Amerika. Ich finde dies interessant da Frankreich und Spanien auch deutlich mehr FKK Plätze haben als Amerika. Auf praktisch allen Stränden in Spanien ist die Nacktheit erlaubt. Natürlich gibt es andere Faktoren wie die Diäten in diesen Ländern, aber könnte die sozial und gesetzlich erlaubte kulturelle Praxis von häufigem nackten Sonnenbaden auch ein wichtiger Faktor für eine längere Lebenserwartung der Franzosen und Spanier sein?

Bis zum nächsten Mal, Austin

Übrigens: Falls euch dieser Artikel gefällt, solltet ihr euch bei The NudeSpots Newsletter [www.nudesports.com](http://www.nudesports.com) (nur in Englisch) anmelden, damit ihr immer die Ersten sein könnt, um die neuesten NudeSpots Beiträge über Vitamin D und anderen Themen zu erhalten.

**NudeSpots**