



## SONNEN NEWS – 11. MÄRZ 2013

### Sonne sei Dank, der Frühling naht! - Langer Winter leert die Vitamin D Speicher

Die Zeit der Grippewelle ist wieder da. Sicherlich ist in Ihrer Umgebung auch jeder Zweite erkältet. Dies liegt daran, dass die Vitamin D-Reserven im Fettgewebe des Körpers bei 80 % der Menschen fast nahezu aufgebraucht sind. Sie leiden an einem Vitamin D-Mangel. Der Zusammenhang zwischen saisonalen Grippeepidemien und Vitamin D-Mangel konnte schon oft belegt werden.



Schuld daran ist nicht nur der dunkelste Winter der vergangenen Jahrzehnte, sondern auch unsere Lebensweise. Viele haben in den Sommermonaten nicht genug Zeit, ihre Vitamin D-Speicher zu füllen und gehen dementsprechend schon mit einem Vitamin D-Mangel in den Winter. Im Winter sind die Sonnenstrahlen dann ohnehin nicht stark genug, um in unserem Körper Vitamin D zu produzieren. Wer sich also seine Portion Sonne nicht in einem qualitätsgeprüften Sonnenstudio holt oder Nahrungsergänzungsmittel zu sich nimmt, fühlt sich aufgrund des Vitamin D-Mangels müde, schlapp, ausgelaugt und krank. Das Ergebnis? Auch unsere Stimmung geht letztendlich den Bach hinunter und wir verfallen in eine Winterdepression.

Unser Körper verlangt nach Sonne, Tageslicht, UV-Strahlung und danach, sich endlich wieder wohler, gesünder und besser zu fühlen. Umso schöner, dass dieser Tage endlich die langersehnte Sonne wieder scheint. Schon nach wenigen Stunden in der Sonne fühlen wir uns besser, glücklicher, gar fitter. Die Frühlingsgefühle werden wach. Erst recht wenn aktuell sogar die ersten Bäume ihre Knospen bekommen und die Krokusse zu blühen beginnen. Man kann geradezu fühlen, wie man selbst und auch die Umwelt wieder zum Leben erwacht. Für all diejenigen, die dennoch unter der "Frühjahrmüdigkeit" leiden: Nutzen Sie die sonnigen Tage so ausgiebig wie möglich. Machen sie Spaziergänge im Freien. Auch der Besuch eines Qualitätssonnenstudios ist ratsam. So verschwindet die "Frühjahrmüdigkeit" noch schneller und gleichzeitig werden die Vitamin D-Speicher aufgefüllt.

#### Vorsicht "Sonnenanbeter" – jetzt nicht übermütig werden

Auch wenn die Sehnsucht nach der Sonne nur verständlich und auch groß ist, so sollte die Haut gerade nach dem langen und dunklen Winter 2012/2013 nur sehr langsam an die Sonne gewöhnt werden. Unterstützend wirken könnte der Besuch eines Sonnenstudios. Hier können Sie nach individuell erstelltem Besonnungsplan Ihre Haut langsam an die Frühlingssonne gewöhnen und den natürlichen Sonnenschutz der Haut ganz gemach aufbauen. Ihre Vitamin D-Speicher werden sich freuen. Genießen Sie die sonnigen Tage!