



SONNEN NEWS – 13. NOVEMBER 2013

Wir Kinder des Lichts!

Müdigkeit, Antriebslosigkeit und depressive Verstimmungen haben aktuell Hochsaison, denn in den Herbst- und Wintermonaten leidet unser Wohlbefinden unter dem Mangel an Sonnenlicht.

Es ist, wie es ist: Wir brauchen die Sonne, genauso wie die Luft zum Atmen. Dies wird uns immer wieder bewusst, wenn die Tage im Herbst beginnen kürzer, kälter und gar nicht erst richtig hell werden. Eine Dauermüdigkeit stellt sich ein. Meist gefolgt von einer Erkältung oder gar einer Grippe.

Die biopositive Wirkung der Sonne fehlt uns in Herbst und Winter in zweierlei Hinsicht.



Vitamin D-Mangel = angreifbares Immunsystem

Besonders die kurzwelligen UVB-Strahlen besitzen für unseren Körper eine hohe biologische Wirksamkeit. Leider können ihre Wellen uns in Herbst und Winter nicht erreichen. Dies liegt an dem Winkel, in dem die Erde im Winter zur Sonne steht. Gerade die UVB-Strahlung ist wichtig für unser Immunsystem. Diese kurbelt in unserem Körper die Vitamin D-Produktion an. Vitamin D wiederum ist für ein aktives Immunsystem zuständig. Leiden wir an einem Vitamin D-Mangel drohen Infekte, wie Grippe und Erkältung.

Fehlt uns die Sonne, verändern sich also die Prozesse in unserem Körper.

Sonne für die Psyche

Unter einem Sonnenmangel leidet vor allem unsere Psyche. Sonne, bzw. Licht, ist in unserem Körper für die Produktion der Botenstoffe Serotonin und Melatonin verantwortlich. Diese regeln in unserem Körper den Tag-Nacht-Rhythmus. Über den Sehnerv nimmt der Mensch das Licht auf. Das Glückshormon Serotonin wird ausgeschüttet. Ein Mangel an Licht, führt damit auch zu einem Mangel an Glückgefühlen. Findet keine Serotonin Produktion statt, stellt der Körper vermehrt Melatonin her, welches zu Müdigkeit und Antriebslosigkeit führt. Ein erhöhter Melatonin-Spiegel führt bei den Meisten im Winter zu SAD, der saisonabhängigen Depression.

Die Lösung für Körper und Geist

Studien zeigen immer wieder, dass die gezielte Bestrahlung mit künstlichem Licht, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden des Menschen (gerade im Winter) steigern kann. Die natürliche Sonne kann am geeignetsten durch ein modernes Solarium, nach aktuellem EU Standard zertifiziert, ersetzt werden. In einem qualifizierten Sonnenstudio kann sich auch der Workaholic nach einem stressigen Arbeitstag, durch Wärme und Licht entspannen. Lassen Sie sich in einem qualifizierten Sonnenstudio von Fachpersonal auf ein Solarium mit einem UVB-Anteil beraten. Mit diesem kann der Vitamin D-Spiegel gesteigert und mit regelmäßigen Besuchen, auch konstant gehalten werden. Auch die Serotonin-Produktion wird angekurbelt und beschert uns ein gutes Körpergefühl. Mit guter Stimmung und einer aktiven Immunabwehr kann so der Winter kommen.

Kennen Sie schon unsere Facebook-Seite?

Durch ein einfaches "Gefällt mir" auf unserer Facebook-Seite, erhalten Sie regelmäßig die aktuellsten News rund um das Thema Sonne und Solarium. <https://www.facebook.com/BundesfachverbandBesonnungEV>