



SONNEN NEWS – 15. Dezember 2011

## Ohne Sonnenbank sehen Frauen im Winter um fünf Jahre älter aus – Männer übrigens auch

Schon der Blick in den Spiegel lässt Böses ahnen. Je weiter der Winter fortschreitet und die Haut immer blasser erscheinen lässt, desto deutlicher zeigen sich die Spuren von Alter und Ermüdung im Gesicht, vor allem rund um die Augen. Der Mangel an Sonne spielt dabei gleich eine doppelte Rolle: Es fehlen Bräune und „Sonnenschein-Vitamin“!



Die blasse, ungebräunte Winter-Haut hebt die dunklen Augenringe und die Tränensäcke hervor. Das Gesicht erscheint älter!

Aber damit noch nicht genug: Durch die fehlende Sonne und dadurch bedingt den Mangel an Vitamin D, dem Sonnenschein-Vitamin, kommt es zum „Winter-Blues“, einem Defizit an „Glückshormonen“. Die

Gesichtszüge erschlaffen, erscheinen verquollen, die Augenpartien „altern“. Den wissenschaftlichen Beweis liefern aktuell die Forscher der New Yorker *AMA Laboratories*. Sie folgten 5.000 Frauen im Alter zwischen 27 und 60 Jahren durch das Jahr und kommen zu dem Ergebnis:

**Im Winter „altern“ Frauen um genau vier (4) Jahre und acht (8) Monate** in der Wahrnehmung ihrer Mitmenschen. 82 Prozent der Frauen hatten im Winter deutlich sichtbare dunkle Ränder um die Augen und erkennbare Tränensäcke. Im Sommer waren das nur 38 Prozent.

*„Immer mehr Studien zeigen, dass der Mangel an Vitamin D im Winter ein wichtiger Grund dafür ist, dass vor allem durch Müdigkeit, depressive Verstimmung und Immunschwäche die dunklen Ränder und geschwollenen Augenpartien uns älter erscheinen lassen“,* so der Leiter der Studie und Anti-Ageing-Experte *Mark Binette*. *„Fehlendes Vitamine D hat einen großen Einfluss auf unser Aussehen, vor allem rund um die Augen.“*

**Wer nicht auf den Sommer warten will, holt sich die nötige Bräune plus Vitamin D von der Sonnenbank und erspart sich damit die „Winter-Alterung“.**