



SONNENNEWS – 26. JULI 2016

Darum macht Licht uns glücklich!

Mit der Sonne dieser Tage um die Wette zu strahlen ist nicht schwer. Pünktlich zum Ferienbeginn in Deutschland beglückt uns der Sommer mit Sonne. Das Resultat sind viele glückliche und freundliche Menschen, die sich rundum wohlfühlen. Licht und Sonne machen einfach glücklich. **Aber warum genau ist das so?**

Wenn wir im Folgenden von Licht sprechen, sprechen wir von Natursonne oder der Natursonne nahem UV-Licht, wie wir es in einem modernen Solarium finden, welches vor allem für die arbeitende Bevölkerung, die oft wenig vom Tageslicht profitiert, eine ausgewogene Alternative bietet.



1. Unser Körper, die Sonnenuhr

Eine Sonnenuhr nutzt die Kraft des Lichtes, um im Takt zu bleiben. Unser Körper tut das Gleiche. Er nutzt das Sonnenlicht als Zeitgeber für unsere innere Uhr. Wenn wir Licht oder Sonne tanken, bildet sich in unserem Gehirn das Wachhormon Serotonin, welches nachts in das Schlafhormon Melatonin umgewandelt wird. Tagsüber sorgt Serotonin für unseren Antrieb, es macht uns glücklich und spendet Kraft, während wir nachts das Melatonin für einen gesunden Schlaf benötigen. Das Melatonin ist das wichtigste Antioxidant unseres Körpers, denn es schützt unsere Zellen vor Alterung. Damit fungiert gesunder Schlaf auch als Jungbrunnen.

Wer es also tagsüber nicht für einige Minuten in die Sonne schafft, der kann auf das UV-Licht eines Solariums zurückgreifen, um den Serotonin-Haushalt zu füllen.

2. „Strahlend“ schön!

Unser Körper ernährt sich förmlich von Licht. Und dies in vielerlei Hinsicht. Es hilft ihm einerseits richtig zu funktionieren, denn er produziert neben Serotonin und Melatonin auch die Hormone Ghrelin und Leptin, welche unseren Appetit regulieren und unseren Stoffwechsel ankurbeln. Durch sie bleibt unser Körper in der „Waage“.

Nicht zu vergessen, dass ein leicht gebräunter Teint meist gesünder aussieht und zudem die Eigenschutzzeit der Haut verlängert.

3. Treibstoff Vitamin D

Vitamin D ist für unseren Körper ein wichtiger Treibstoff, welchen unser Körper durch das „Tanken“ von Sonne, selbst herstellen kann. 90% unseres Bedarfs an Vitamin D decken wir über die Sonne, wenn sie denn scheint und wir auch Gelegenheit haben, sie auszukosten. Nur 10% können wir über die Nahrung decken. Und da jede einzelne Zelle unseres Körpers Vitamin D benötigt, wird klar, warum ein Mangel fatal ist und warum ein ausgeglichener Vitamin D-Spiegel uns vor so vielen Krankheiten schützen kann. Schon unser Immunsystem profitiert genügend Vitamin D! Leider macht die Mehrheit noch immer den Fehler, sich mit Sonnenschutzmittel einzureiben, bevor sie in die Sonne gehen. Dadurch wird die Vitamin D-Produktion in der Haut komplett blockiert. Hier ist die Empfehlung einfach: erst einige Minuten Sonne tanken (je nach Hauttyp) und dann mit einem ausreichend hohen LSF eincremen und ab in den Schatten. So können sich die Vitamin D-Speicher füllen.

Auch hier sei alternativ wieder auf das Solarium verwiesen. Dieses füllt den Vitamin D-Speicher ebenfalls auf und bietet ein individuelles und wohldosiertes Bräunungsergebnis.

Bildquelle: www.pixabay.de