

SONNENNEWS – 27. DEZEMBER 2017

Fazit zu einem vernünftigen Umgang mit Sonne und Solarien

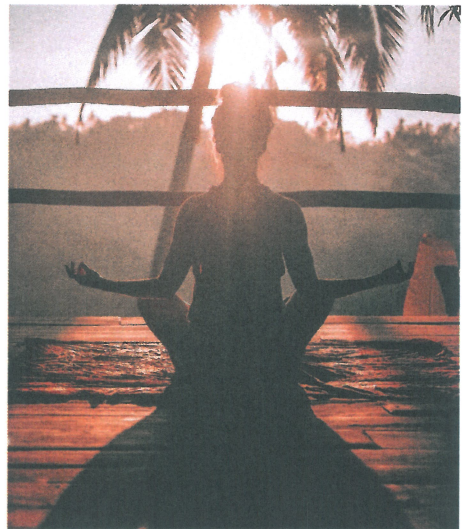
In den vergangenen Monaten haben wir in unseren SonnenNews über die verschiedenen Aspekte der natürlichen und künstlichen Besonnung berichtet. Hierbei sind wir genauer auf die verschiedenen UV-Strahlungen, die Hauttypen aber auch die Mythen rund um das vernünftige Sonnen eingegangen. Abschließend soll nun ein Fazit zu einem vernünftigen Umgang mit Sonne und Solarien gegeben werden.

Die Sonnenstrahlen sind für unseren Organismus existenziell wichtig. Er braucht diese ganzjährig für die Vitamin D-Synthese und für den flexiblen Aufbau des Sonnenschutzes.

Ohne einen hohen Vitamin D-Status können wir eine Vielzahl von Erkrankungen entwickeln, die unser Leben und unser Lebensqualität sehr negativ beeinflussen.

Wichtig ist der richtige Umgang mit der Sonne, insbesondere, wenn wir uns in Breitengraden aufhalten, für die unser Körper nicht angepasst ist (z. B. in den Tropen, im Gebirge, am Meer etc.).

Regelmäßiger Aufenthalt in der natürlichen Sonne sowie eine verantwortungsbewusste Nutzung moderner Solarien (vor allem während Herbst, Winter und Frühjahr) sind für die Pflege unserer Gesundheit ratsam.



Das Tragen von Sonnenschutzbrillen in der Sonne ist dringend angeraten.

Das Tragen von Schutzbrillen im Solarium ist zwingend vorgeschrieben.

Ein Sonnenbrand ist unter allen Umständen zu vermeiden. Hierzu sollten die persönlichen Eigenschutzzeiten unbedingt beachtet werden. Im Zweifel sollte man aus der Sonne gehen und sich effektiv schützen (z. B. UV-undurchlässige Kleidung tragen).

Gesunde Ernährung, Vermeidung von Giftstoffen und regelmäßiges körperliches Training unterstützen nicht nur die positiven Effekte des Sonnenlichtes, sondern helfen dabei, negative Wechselwirkungen zu vermeiden.

Quelle:

Weißbuch Sonne und Solarium. Fakten und Hintergründe zur gesunden Besonnung. Copyright: Bundesfachverband für Besonnung e. V.
Bild: Unsplash.com