

Sonne genießen!

4 Gründe um Zeit in der Sonne zu verbringen

Gerade in der Sommerzeit stellt man sich häufig die Frage, ob es gut oder schlecht ist Zeit in der Sonne zu verbringen. Dieser Artikel zeigt Ihnen vier Gründe auf, warum moderates Sonnen gut für Sie ist. Grundsätzlich ist es dabei egal, ob Sie ein Solarium nutzen oder raus in die Sonne gehen, da die UV-Strahlen eines Solariums der UV-Strahlen der Mittagssonne im Mittelmeerraum entsprechen.

1. Vitamin D-Produktion

Im Laufe der Zeit hat der Mensch immer weniger Zeit draußen verbracht. Die meisten Menschen arbeiten drinnen und ihre Körper können daher nicht die nötige Menge an Vitamin D produzieren. Mindestens 15 Minuten lang muss man sich täglich in der Mittagssonne aufhalten, um genügend Vitamin D zu produzieren. Studien belegen, dass in Europa eine Vitamin-D-Epidemie herrscht und dem sollten Sie entgegen wirken.

2. Sonne meiden ist gefährlich

Normalerweise ist die allgemeine Meinung, dass Sonne gefährlich ist. Nun fanden Wissenschaftler in Schweden heraus, dass das Gegenteil der Fall ist und dass das Meiden von Sonnenlicht schädlicher ist als Zeit in der Sonne zu verbringen.



3. Guter Schlaf

Der menschliche Körper reagiert auf Sonnenlicht und wenn er hellem natürlichem (oder künstlichem) Licht ausgesetzt ist, weiß er, dass es Tag ist. Wenn ihr Körper am Morgen hellem Licht ausgesetzt ist so wird damit auch die innere Uhr beeinflusst. Ihre innere Uhr programmiert sozusagen ihren Körper entsprechend und sobald die Nacht einbricht wird ihr Körper wieder Melatonin produzieren, welches sie gut schlafen lässt.

4. Wohlbefinden

Lichttherapie wird zum Behandeln von vielen Krankheiten angewendet und gerade im Winter wenn die Tage kürzer werden fühlen sich viele Menschen träge und schlapp. Sonnenlicht, sowohl natürliches als auch künstliches, kann helfen diese Trägheit zu überwinden und sie fühlen sich fitter und glücklicher.

Zusammenfassend kann man sagen, dass es gut für Körper und Gesundheit ist Zeit in der Sonne zu verbringen. Allerdings sollte dies stets auf eine moderate Art und Weise geschehen. Ihr Immunsystem wird Ihnen dafür danken und Sie werden sich besser fühlen. Genießen Sie die Sonne!

Sources:

- Cashman, K. et al. (2016). Vitamin D deficiency in Europe: pandemic?, The American Journal of Clinical Nutrition, 2016 103: 1033-1044.
- Lindqvist PG, Epstein E, Nielsen K, Landin-Olsson M, Ingvar C, Olsson H (Karolinska University Hospital, Lund University, Lund, Sweden). Avoidance of sun exposure as a risk factor for major causes of death: a competing risk analysis of the Melanoma in Southern Sweden cohort. J Intern Med 2016; doi: 10.1111/joim.12496.
- Matthias Wacker and Michael F. Holick, „Sunlight and Vitamin D“, Dermatoendocrinol, 2013 Jan 1; 51-108, Published online 2013 Jan 1. doi: 10.4161/derm.24494
- NIH Institute Medline Plus, Summer 2012, Issue: Volume 7 Number 2 Page 20