

Positive Wirkung des natürlichen Lichts

Wieder liegt ein turbulentes Jahr hinter uns, das von der Corona-Pandemie geprägt war und immer noch ist. Wir befassen uns mit Inzidenzzahlen, R-Werten und anderen Statistiken, um diese außergewöhnliche Zeit mit Zahlen begreifbar zu machen. Gleichzeitig überfordert es nicht selten. Aus diesem Grund bieten wir unseren Leserinnen und Lesern an dieser Stelle keine Zahlen – stattdessen nur positive Nachrichten!

Das natürliche Sonnenlicht dient nicht nur der Produktion von Vitamin D mit allen damit verbundenen positiven Effekten auf den Körper.

Die ultraviolette Strahlung (hier: UVA) des Sonnenlichts erhöht Stickoxid im menschlichen Körper, das eine Art Kommunikationsmittel der Zellen ist. Als sogenannter Vasodilatator ist Stickoxid in der Lage, die Blutgefäße zu entspannen, sodass sich die Gefäße weiten. Das verbessert den Blutfluss und die Sauerstoffaufnahme im Blut. Außerdem reduziert dies sowohl die Atemwegfrequenz als auch Blutzuckerwerte.

Sonnenlicht hilft, saisonale Gemütsschwankungen – die sogenannte Winterdepression – zu reduzieren. Der tägliche Spaziergang oder ein regelmäßiges moderates Sonnenbad im Sonnenstudio tut also auch der mentalen Gesundheit gut. Das Licht hilft dabei, Neurotransmitter zu bilden, die ebenfalls wichtig für die mentale Gesundheit sind und gegen Angstzustände und Depressionen im Allgemeinen wirken können.

Aktivitäten im Freien zeigen auch positive Wirkungen auf die Schlafqualität. Denn nicht zuletzt durch den Lichteinfluss wird das Schlafhormon Melatonin produziert, das unseren Tag-Nacht-Rhythmus maßgeblich beeinflusst.

Die ayurvedische Therapeutin Dr. Bhavsar ist nach ihrer Forschung von den positiven Einflüssen des Lichts überzeugt. Neben regelmäßigen Aktivitäten im Freien zur Förderung der eigenen Gesundheit kommt sie zu folgendem Schluss: „Natürliches Tageslicht ist so viel mehr als Vitamin D. Denken Sie also nicht, dass Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel alleine reicht, um die gesundheitlichen Probleme zu lösen.“

20 bis 30 Minuten Sonnenexposition am Morgen und am Abend kann Wunder wirken auf unsere Gesundheit.¹



Wir wünschen Ihnen von Herzen einen entspannten Jahresausklang und warme Feiertage im Kreise Ihrer Liebsten. Genießen Sie gerade in der dunklen Jahreszeit Ihren „Sonnenstudio-Booster“ zwischendurch und tanken Sie bei uns auf.

Danke für Ihr Vertrauen und starten Sie gut in das neue Jahr 2022 mit Gesundheit und Glück. Frohe Weihnachten!

¹ The IndianExpress (2021). How sun exposure in the morning and evening at these times can do wonders to your health. By

Lifestyle Desk. November 26, 2021. <https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/vitamin-d-blood-glucose-improving-mood-sunexposure-7635347/>