

Macht die Sonne schlau?

Sonnenlicht kann eine schützende Rolle für die kognitive Gesundheit spielen und Gedächtnis, Aufmerksamkeit und andere kognitive Bereiche positiv beeinflussen. Das zeigen neue Forschungsergebnisse aus Finnland.¹

Die Studie untersuchte das alltägliche, langfristige Sonnenlicht am Wohnort und die kognitiven Funktionen einer repräsentativen Kohorte von 1.838 Erwachsenen in Finnland. Die tägliche globale Sonneneinstrahlung wurde analysiert ebenso wie die durchschnittliche, tägliche Exposition mit Sonnenlicht der Erwachsenen. Dabei wurden neben der Wohnlage auch die Dauer und Intensität der Sonnenstrahlung in der Region gemessen. Bei den Untersuchungen der kognitiven Leistung wurden auch allgemeine Faktoren wie Geschlecht, Alter und sozioökonomische Merkmale berücksichtigt.

Eine höhere durchschnittliche häusliche Sonnenlichtexposition über zwei und fünf Jahre vor der Bewertung der kognitiven Funktionen war mit einer besseren globalen kognitiven Funktion verbunden. Bei kürzeren Zeiten, in denen die Erwachsenen dem Sonnenlicht ausgesetzt waren, wurde kein Zusammenhang mit verbesserter kognitiver Leistung festgestellt.

Die positiven Effekte der kognitiven Leistungsfähigkeit schlossen dabei ein:

- Bessere Leistung beim Lernen von Neuem
- Bessere Leistung des visuellen Gedächtnisses
- Anhaltende Aufmerksamkeit

Zugleich wurden schlechtere Leistungen bei der Reaktionszeit festgestellt.

Ein kleines Rätsel für Sie:

Wenn es heute Mittag heftig regnet, können Sie dann erwarten, dass in 36 Stunden die Sonne wieder scheint?

Die Antwort finden Sie unten.²



Die Ergebnisse der finnischen Studie bestärken, dass eine kontinuierliche und langfristige Sonnenexposition eine stärkende Rolle für die kognitive Gesundheit spielt. Die Forscher fordern weitere Untersuchungen, um die dahinterliegenden Mechanismen besser zu verstehen und die Bedeutung des Sonnenlichts zu erklären.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt unter unserer künstlichen Sonne! Bleiben Sie fit und gesund – auch im Kopf!

¹ Komulainen K (2022) Long-term residential sunlight exposure associated with cognitive function among adults residing in Finland. In: Scientific Reports 12, 20818. <https://www.nature.com/articles/s41598-022-25336-6> (28.06.2023)

² Nein, in 36 Stunden ist es Mitternacht. Und falls es zu lange regnen sollte, freuen wir uns ebenfalls, Sie wieder bei uns zu begrüßen.