

Das Glück „fällt vom Himmel“ - Sonnenstrahlen und das subjektive Wohlbefinden

Eine neue Studie aus China mit über 30.000 Teilnehmern zeigt den Zusammenhang zwischen der Sonne und der mentalen Gesundheit.¹

Der Urlaub dient der Erholung. Wie viel von den positiven Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, die Sie beim Entspannen im Urlaub erleben, ist auf die Sonne zurückzuführen? Können die Sonnenstrahlen des Südens bei uns zu Hause „ersetzt“ werden? Und wenn ja, wie und in welchem Umfang?

Um diese Fragen zu beantworten, hat eine Gruppe von chinesischen Forschern kürzlich einen umfangreichen Datensatz analysiert, der wiederholte Befragungen von fast 30.000 Menschen zu ihrer psychischen Gesundheit über einen Zeitraum von acht Jahren umfasste. Durch die Kombination der Ergebnisse mit Wetterdaten zum Ort und Zeitpunkt jeder Befragung konnten die Wissenschaftler die Auswirkungen des Wetters auf die Einschätzung der Menschen in Bezug auf ihre allgemeine Lebenszufriedenheit analysieren.

Die Ergebnisse bestätigen das allgemeine Wissen: Das Leben sieht tatsächlich rosiger aus, wenn die Sonne scheint.

Nach Bereinigung um eine Vielzahl von Faktoren – darunter Luftverschmutzung, Temperatur, Niederschlag, Windgeschwindigkeit, Luftfeuchtigkeit, Einkommen, Alter, Bildung und Gesundheit – konnten die Forscher einen geringen, aber konsistenten Zusammenhang zwischen Sonnenschein und Lebenszufriedenheit feststellen.

Diejenigen, die an sonnigen Tagen befragt wurden, gaben an, mit ihrem Leben zufriedener zu sein. Diejenigen, die an bewölkten Tagen mit den Wissenschaftlern sprachen, äußerten sich unzufriedener.

In vorherigen SonnenNews haben wir bereits verschiedene Vorteile der Sonne beleuchtet, die es nun auch nach und nach in die breiteren Medien schaffen – wenn auch zunächst vorrangig in Amerika²: UV-Licht, der energiereichste Teil des Sonnenlichts, kann das Immunsystem beruhigen und bei der Behandlung schwerer Krankheiten wie Multipler Sklerose, Arthritis und Typ-1-Diabetes helfen. Andere Erkrankungen wie Alzheimer und Herzkrankheiten scheinen ebenfalls einen Zusammenhang mit dem Immunsystem zu haben und können so durch UV-Licht in der Entstehung und im Verlauf verzögert oder gemildert werden.



Die natürliche Sonne bleibt unersetzlich. Dennoch bietet eine kontrollierte, künstliche Besonnung eine positive und gesunde Möglichkeit, in den Herbst zu starten. Durch eine individuelle Hautanalyse finden Sie die für Sie optimal abgestimmte Besonnung. Genießen Sie die kürzer werdenden Tage mit einem guten, gesunden Gefühl!

¹ Liu S, Zhan X, Zhao C (2025). Happiness in the sky: The effect of sunshine exposure on subjective well-being. In: Biodemography and Social Biology. Apr-Jun;70(2):67-81. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40195127/> (zuletzt 31.08.2025)

Bildquelle: Pixabay. Stokpic. <https://pixabay.com/de/photos/m%C3%A4dchen-bikini-strand-sommer-622534/> (zuletzt 31.08.2025)

² Jacobsen R (2025). Can Sunlight Cure Disease? In: Scientific American. https://www.scientificamerican.com/article/surprising-ways-that-sunlight-might-heal-autoimmune-diseases/?utm_source=substack&utm_medium=email#:~:text=The%20new%20studies%20offer%20 tantalizing,arthritis%2C%20Crohn%27s%20disease%20and%20colitis (zuletzt 31.08.25)