

Teil 2 der Serie Sonne(n) mit Verstand

Ein vernünftiges Maß an Sonnenbestrahlung ist gesundheitsfördernd

30.08.10 Zwar kann man die negativen Auswirkungen vom unvernünftigen [Sonnenbad](#) nicht leugnen, allerdings hat die Sonne nicht nur ihre Schattenseiten! Mit Maß und Vorsicht genossen hat die Sonne auch viele positive Effekte auf unseren Körper und unsere Seele.

Vitamin D

Die Produktion des lebenswichtigen Vitamins D wird durch Sonnenbestrahlung (UV-B) angeregt. Dieses Vitamin ist insbesondere für die Gesundheit und Stabilität unsere Knochen verantwortlich. Bereits 10 Minuten [Sonnenbestrahlung](#) reichen aus um den Tagesbedarf an Vitamin D zu decken. Da Säuglinge unter einem Jahr direkte Bestrahlung unbedingt meiden sollten, aber Vitamin D dringend für einen starken Aufbau der Knochen benötigen, sind Eltern dazu angehalten Vitamin D Prophylaxen zu verabreichen.

Abwehrkräfte und Lebensfreude

Die ultravioletten Strahlen des Sonnenlichts aktivieren die Atmung, regen Durchblutung, Stoffwechsel und Drüsentätigkeit an und stimulieren - in Maßen genossen - die Abwehrkräfte des Körpers und sorgen gleichzeitig für gute Laune. Auch Blutdruck und [Cholesterinspiegel](#) können auf diesem Wege gesenkt werden.

Muntermacher

Wenn Sonnenlicht auf unsere Augen trifft, dann hemmt es über unsere Sehnerven die Melatonin-Ausschüttung und das macht uns Menschen munter. Dies ist auch der Grund dafür, warum uns das Aufstehen im Sommer viel leichter fällt als im Winter, wenn es morgens noch dunkel ist.

Brustkrebs, Autoimmunerkrankungen & Diabetes

Aktuelle Studien belegen, dass Brustkrebspatientinnen mit Vitamin-D-Mangel ein dreifach höheres Risiko für Metastasen haben, als Patientinnen mit ausgeglichenem Vitamin D-Spiegel. Das Vitamin D hemmt nämlich den Krebs, indem es einerseits direkt das Wachstum von Tumorzellen bremst und andererseits diverse Funktionen im Immunsystem wahrnimmt. Weiterhin schützt es auch vor Autoimmunerkrankungen wie beispielsweise Morbus Crohn oder Multiple Sklerose.

Eine Studie des St. Mary's Hospitals in Manchester bestätigte obendrein, dass eine zusätzliche Versorgung von Säuglingen mit Vitamin D das Risiko für Diabetes vom Typ 1 um bis zu 30 Prozent senken kann.

Trotz der aufgezählten positiven Effekte des UV-Lichts, sollte man die Sonne mit Verstand und in Maßen genießen, damit diese nicht durch die negativen Einwirkungen (Sonnenbrand, Sonnenallergien, Hautschäden, Metastasenbildung) wieder aufgehoben werden.

Weitere Info

<http://www.sonne-mit-verstand.de/index.htm>

<http://www.stmug.bayern.de/gesundheit/index.htm>

<http://www.gesund-in-bayern.info/hausmittel/Sonnenbrand.html>

Über uns

Gesund-in-bayern.info ist das einzige exklusive Gesundheitsportal, welches speziell auf die bayrischen Bedürfnisse zugeschnitten ist. In diesem Rahmen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, exklusiv allen Bayern einen umfassenden Einblick in das Thema Gesundheit und Apotheke zu verschaffen. Im Ergebnis finden Sie hier eine einzigartige und umfassende Informationssammlung vor. Die Themen reichen hierbei von der Darstellung klassischer Behandlungsmöglichkeiten über die Vorstellung von alternativen Heilmethoden bis hin zur Aufzählung überlieferter Hausrezepte.

Kontakt

Pharmacy Services AG
Mittlere Dorfstrasse 3
8598 Bottighofen
Tel.: 0041 71 686 77 66
Fax: 0041 71 686 77 00
E-Mail: web@gesund-in-bayern.info
Internet: <http://www.gesund-in-bayern.info>