



## Sonne: Ein lebensnotwendiger Faktor!

So wichtig ist Sonne für uns.

### Ein wissenschaftliches Update über den gesundheitlichen Nutzen der Sonne

12.09.2012

*Jeden Tag schlucken tausende, gar Millionen von Menschen Tabletten, welche ihnen Gesundheit, ein langes Leben oder die vorbeugende Wirkung auf verschiedene Krankheiten versprechen. „Warum?“, fragt sich der gesunde Menschenverstand, eine Antwort bekommt er aber nicht.*

Die Menschheit nimmt gedankenlos Tabletten ein, obwohl Gesundheit und Wohlbefinden doch quasi vor der Haustüre auf sie warten, nämlich in Form der Sonne. An dieser Stelle werden meist die Stimmen der Dermatologen laut, die seit Jahren vor dem gefährlichen Hautkrebsrisiko der Sonne warnen. Leider hat sich dieser negative Gedanke gegenüber der Sonne und dem Solarium, schon in den Köpfen der Menschen verankert. Auf positive Meldungen, wie gesund Sonne doch sei und auch auf wissenschaftliche Fortschritte, über den gesundheitlichen Nutzen der Sonne, kommen etliche Negativ-Meldungen.

**Die Folge:** viele Menschen nutzen die Sonne nicht so, wie sie ihr Körper benötigen würde. 80 % von ihnen leiden an chronischem Vitamin D Mangel.

Leider wissen viele Menschen immer noch nicht, wie Vitamin D gebildet wird oder wofür und wie viel unser Körper davon benötigt. Wissenschaftlich gesichert ist, dass der Körper für die Synthese von Vitamin D, zu 90 % die Sonne benötigt. Weitere 10% werden direkt über die Nahrung aufgenommen. Die Formel scheint einfach: **Sonne=Vitamin D= Gesundheit**. Aber in unserer heutigen Gesellschaft, die generell viel zu wenig Zeit an der frischen Luft verbringt, scheint die Nutzung von Sonne schwierig. Viele nutzen die Gelegenheit, sich in ihrem Urlaub gleich mehrere Tage an den Baggersee zu legen und kommen abends mit extremen Sonnenbränden nach Hause. Dies ist der falsche Weg, um Sonne und Vitamin D zu tanken. **„Mehr Sonne mit Vernunft“** ist hier das Motto, um auch den Dermatologen mit dem gehobenen Finger, die Argumente zu nehmen.

Eine andere Möglichkeit bietet das Solarium. Auch hier sollte mit Vernunft gesonnt werden. Dennoch bietet das Solarium alles, was die natürliche Sonne auch bieten kann. Zudem kann man hier regelmäßig die Dosen an Vitamin D bekommen, die der Körper benötigt.



Vor allem im Winter, wenn die UVB Strahlen der Sonne, nicht für die Vitamin D Synthese ausreicht, bietet das Solarium eine tolle Alternative. Hier kann der berufstätige Erwachsene nach Feierabend seine Portion Vitamin D bekommen und sich zugleich vom stressigen Alltag entspannen.

Tun sie sich selbst etwas Gutes, nutzen Sie die natürliche Kraft der Sonne.

**Bundesfachverband Besonnung - Licht ist Leben**

Geschäftsstelle

Talblick 24

77960 Seelbach

0 78 23/ 96 29 14

info@bundesfachverband-besonnung.de

<http://www.bundesfachverband-besonnung.de>

**Pressekontakt**

aUF dEN pUNKT & jUNG

Janine Jung

Schumacherstr. 2

63165 Mühlheim

0177/9319205

aufdenpunkt@janine-jung.de

jung@bundesfachverband-besonnung.de