



## SONNEN NEWS – 10. APRIL 2012



### Frühlingserwachen: Sonne für Wohlbefinden und Gesundheit

Den "Wintermuffeln" dürfte aktuell das Herz aufgehen: Die Tage werden wieder länger und wärmer. Zudem werden wir dieser Tage mit einer extra Portion Sonne verwöhnt, denn der Frühling steht vor der Tür. Körper, Geist und Gesundheit sind nach dem langen, dunklen und sehr kalten Winter, dankbar für jeden Sonnenstrahl.

Die positive Wirkung der Sonne macht sich bereits jetzt bemerkbar. Wir fühlen uns wohler, ausgeglichener und fitter. Und auch die Frühlingsgefühle lassen nicht lange auf sich warten.

Dies haben wir vor allem dem Vitamin D, auch als "Sonnenschein-Vitamin" bekannt, zu verdanken.

Viele Studien konnten innerhalb eines kurzen Zeitraums bestätigen, dass sich ein gesunder Vitamin

D-Spiegel positiv auf unser Gemüt auswirkt. Die Sonne, welche uns zurzeit "beglückt", lässt in unserer Haut eben dieses Vitamin D entstehen. Dadurch fühlen wir uns wohler und ausgeglichener. Vitamin D trägt auch zu der Entstehung der uns allseits bekannten "Frühlingsgefühle" bei, welche nach einem langen und kalten Winter, wie dem letzten, durch einen Sonnengruß in uns erwachen.

Gerade deshalb hält die *Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin* (DGKJ) aktuell Eltern dazu an, die Freizeit mit ihren Kindern im Freien zu verbringen. Vor allem Kinder benötigen für ihr Knochenwachstum noch mehr Vitamin D als Erwachsene. Durch nur ein bis zwei Freilufttermine in der Woche, je nach Hauttyp zwischen 5-30 Minuten, könne man bereits erreichen, dass Kinder ausreichend mit Vitamin D versorgt seien. Aber auch Eltern sollten auf ihren ausgewogenen Vitamin D Spiegel achten. Und wie könnte man derzeit leichter seinen Vitamin D-Spiegel aufstocken, also durch die Sonne? Frühlingsgefühle inklusive!

Zudem konnte erst kürzlich eine wissenschaftliche Studie aus den Niederlanden nachweisen, dass aktives Vitamin D im Körper sogar vor weißem Hautkrebs, welchem man nachsagte, er entstünde erst durch UV-Strahlen, schützen kann!

Erwachen auch Sie endlich aus dem Winterschlaf und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit. Die positiven Nutzen von Sonne und Vitamin D liegen klar auf der Hand. Und wer an diesen wunderschönen und sonnigen Tagen, keine Zeit hat die Sonne im Freien zu genießen, kann sich seine Portion Sonne ebenso in dem Sonnenstudio seines Vertrauens gönnen.

**Sonnen Sie sich fit, gesund, glücklich und schön!**

#### Quellen:

Katie M. Dixon, Anthony W. Norman, Vanessa B. Sequeira, Ritu Mohan, Mark S. Rybchyn, Vivienne E. Reeve, Gary M. Halliday, and Rebecca S. Mason: "1 $\alpha$ ,25(OH) $_2$ -Vitamin D and a Nongenomic Vitamin D Analogue Inhibit Ultraviolet Radiation-Induced Skin Carcinogenesis"; in: *Cancer Prevention Research*, 4(9) September 2011

[www.dgkj.de](http://www.dgkj.de) (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin)