

Aktuelle Informationen rund um Sonne und Solarien

## Ganzjähriger Sonnengenuss: Tipps für den Winter

Die winterliche Sonne mag zwar weniger intensiv erscheinen, doch auch jetzt kann man die Vorteile des Sonnenvitamins ausnutzen. Beim Wintersport in höheren Lagen oder auf schneebedeckten Pisten ist allerdings Vorsicht geboten, da Schnee bis zu 80 % der UV-Strahlung reflektieren kann. Die richtige Balance, um sowohl die Vorteile der Sonne zu nutzen als auch die Haut effektiv zu schützen, ist im Winter wichtig.<sup>1</sup>

Um ausreichend Vitamin D im Winter über die Haut aufzunehmen, sollten Sie folgende Tipps berücksichtigen:

1. Regelmäßige kurze Sonnenexpositionen: Verbringen Sie zwei bis drei Mal pro Woche für etwa 15-30 Minuten Zeit im Freien, vorzugsweise zwischen 12 und 15 Uhr. Setzen Sie dabei Gesicht, Hände und Teile der Arme der Sonne aus, ohne Sonnenschutz zu verwenden. Dies ermöglicht eine moderate Vitamin-D-Produktion, ohne die Haut übermäßig zu belasten.
2. Nutzen Sie jede Gelegenheit für Outdoor-Aktivitäten: Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft wie Spaziergänge oder Wintersport können dazu beitragen, den Vitamin-D-Spiegel stabil zu halten. Selbst bei bedecktem Himmel erreicht UV-Strahlung die Haut und regt die Vitamin-D-Produktion an.
3. Optimieren Sie die Sonneneinstrahlung zu Hause: Setzen Sie sich für etwa 15 Minuten täglich mit Gesicht und entblößten Unterarmen an ein offenes Fenster. Obwohl Fensterglas UV-B-Strahlen filtert, kann diese Methode in Kombination mit den anderen Tipps zur Vitamin-D-Versorgung beitragen.

Zugleich wird bei Wintersport-Aktivitäten empfohlen, auf einen Sonnenschutz zu achten, insbesondere in folgenden Situationen:

1. Bei Outdoor-Aktivitäten wie Skifahren, Snow-boarden oder Wandern.
2. In höheren Lagen oder im Gebirge.
3. Bei Schnee, da dieser die UV-Strahlung reflektiert.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Vitamin-D-Produktion im Winter aufgrund des flacheren Einfallswinkels der Sonnenstrahlen und der geringeren UV-B-Strahlung eingeschränkt ist. Daher kann es schwierig sein, den gesamten Vitamin-D-Bedarf ausschließlich über Sonneneinstrahlung zu decken.

Das „Sonnenvitamin“ D ist ein fettlösliches Vitamin, das für verschiedene Körperfunktionen entscheidend ist. Die Hauptquelle für Vitamin D ist das Sonnenlicht, insbesondere UVB-Strahlen, die ihre Synthese in der Haut auslösen. Eine kontrollierte Exposition gegenüber UV-B Strahlen im Sonnenstudio kann eine praktikable Methode zur Erhöhung der Vitamin D-Spiegel sein kann, insbesondere in Regionen mit begrenztem Sonnenlicht während der Wintermonate.



Wir wünschen Ihnen ein gesundes, glückliches und erfolgreiches neues Jahr 2025!

<sup>1</sup> Allstadt I (2024). Sonnenvitamin D: Warum Vitamin D im Winter wichtig ist. <https://www.deutschesportakademie.de/blog/vitamin-d-im-winter> (abgerufen am 31.12.2024)

Bildquelle: Pixabay, iPekelnik. Generiertes Bild durch künstliche Intelligenz. <https://pixabay.com/illustrations/ai-generated-skier-skiing-ski-8446977/> (abgerufen am 31.12.2024)