

SONNENNews vom 04 November 2010

Keine Angst vor der Winter-Depression!

Die Tage werden kürzer, dunkler. Das drückt auf die Stimmung. Die „Winter-Depression“ befällt ein Drittel aller Frauen und ein Viertel aller Männer in Deutschland. Der Grund: Sonnenmangel – mit doppelter Wirkung. Die Therapie ist einfach: Spaziergang plus Sonnenbank.



Trübe Aussichten? Sonnenlicht im Freien und Vitamin D von der Sonnenbank vertreiben den Winter-Blues.
Foto: iStockphoto

Warum Spaziergang?

Das Sonnenlicht am Mittag ist auch im Winter um ein Vielfaches heller als selbst das hellste Kunstlicht im Raum.

Das helle, sichtbare Licht mobilisiert die Botenstoffe, die *Endorphine*, im Hirn, die Glücksgefühle erzeugen und die Stimmung aufhellen.

Und warum Sonnenbank?

Hier kommt nicht das sichtbare, sondern das unsichtbare, das UV-Licht, ins Gute-Laune-Spiel. Was die Sonne im Winter nicht mehr schafft, leistet die Sonnenbank: Neben der üblichen Entspannung, Vitalisierung und dem allgemeinen Wohlfühl auch noch die Bildung des *Vitamin D3* in der Haut.

Vitamin D, das „Sonnenschein-Vitamin“, steuert seinerseits viele Prozesse im Gehirn, so auch die Produktion des „Glückshormons“ Serotonin.

Sonne und Sonnenbank machen glücklich - auch im Winter – und jedes auf seine Weise!

Nicht zuletzt aus diesem Grund werfen Solariengeegner der Sonnenbank vor, sie mache süchtig und müsse daher verboten werden. Sonnensucht durch Sonnenlust?

Mit dem gleichen Argument müsste man Schokolade oder – oh je! – Sex verbieten. Was Lust macht, verführt zur Wiederholung!

Sonnenlust gegen Winter-Frust! Am Ende wie immer: Die Dosis macht`s!