



SONNEN NEWS – 08. OKTOBER 2012

Mit der Sonnenbank durch den „Vitamin D-Winter“

Den Zeitraum von Oktober bis März, bezeichnen die Sonnenexperten, als Vitamin D-Winter. In dieser Zeit hat die Sonne nicht mehr genug Kraft uns, mit dem lebenswichtigen Vitamin D, auch „Sonnenschein-Vitamin“ genannt, zu versorgen. Dies liegt an der zu geringen UVB-Strahlung, die in diesen Monaten von der Sonne ausgeht. Fatal für unsere Gesundheit. Unser Körper beginnt von den „eingelagerten“ Vitamin D-Vorräten zu zehren, welche nach dem verregneten, kurzen und wenig warmen Sommer, eher bescheiden ausfallen. Die Resultate sind Müdigkeit und eine schlechte Gemütslage, welche bis hin zur "Winter-Depression" reichen kann. Aber auch unserem Immunsystem fehlt es an Vitamin D. Die Anfälligkeit für Grippe und Co. steigt.

Doch wie kann man Grippe und schlechte Stimmung im Winter aus dem Alltag verbannen?



© IStockphoto

Gesunde Abhilfe schafft der kleine Bruder der Sonne, das Solarium. Was Viele nicht wissen, die UVB-Strahlen des Solariums sind denen der Sonne nachempfunden und auf dem technisch höchsten Stand. Selbst Vitamin D-Experten wie Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Dr. Nicolai Worm und Ph. D. William B. Grant raten zu Solariumbesuchen im "Vitamin D-Winter".

Durch viele wissenschaftliche Studien konnte belegt werden, dass in sonnenstarken Regionen, in welchen die Vitamin D-Werte über den Winter aufrecht erhalten werden, 20-600 mal weniger Menschen an Grippe erkranken, als in sonnenarmen Regionen, wie beispielsweise bei uns in Deutschland. An dieser Stelle sollte gesagt sein, dass bei uns in Deutschland jedes Jahr rund 2000 Menschen in Folge einer Grippe sterben.

Ähnlich verhält es sich mit der "Winterdepression". Auch gegen die "saisonale Depression" könnten die UV-Strahlen des Solarium helfen. Das "Sonnenschein-Vitamin", welches durch UVB-Strahlen in der Haut gebildet wird, sorgen im Hirn für die Steuerung der "Glückshormone". Diese hellen die Stimmung auf und schützen den Winter über vor Stimmungstiefs, von welchen überwiegend Männer betroffen sind.

Auf die nächste Grippe-Welle können Sie sich vorbereiten. Diese droht vor allem gegen Ende des Winters, wenn alle Vitamin D-Reserven aufgebraucht sind. Tun Sie Etwas für sich, stärken Sie durch Sonne und Solarium Ihre Immunkräfte und kommen Sie gesund durch den Winter.

Ein paar sonnige Buchtipps für die kalte und dunkle Jahreszeit:

Dr. Nicolai Worm: Heilkraft D; ISBN 978-3-927372-47-4

Prof. Dr. med. Jörg Spitz: Superhormon Vitamin D; ISBN 978-3-8338-2272-8

Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Prof. Dr. med. Jörg Reichrath, Dr. Bodo Lehmann: Vitamin D Update 2012; ISBN 978-3871854132

Bundesfachverband Besonnung e. V.
Talblick 24
77960 Seelbach
Tel. 0 78 23/ 96 29 14
Fax 0 78 23/ 96 29 15
Email: info@bundesfachverband-besonnung.de