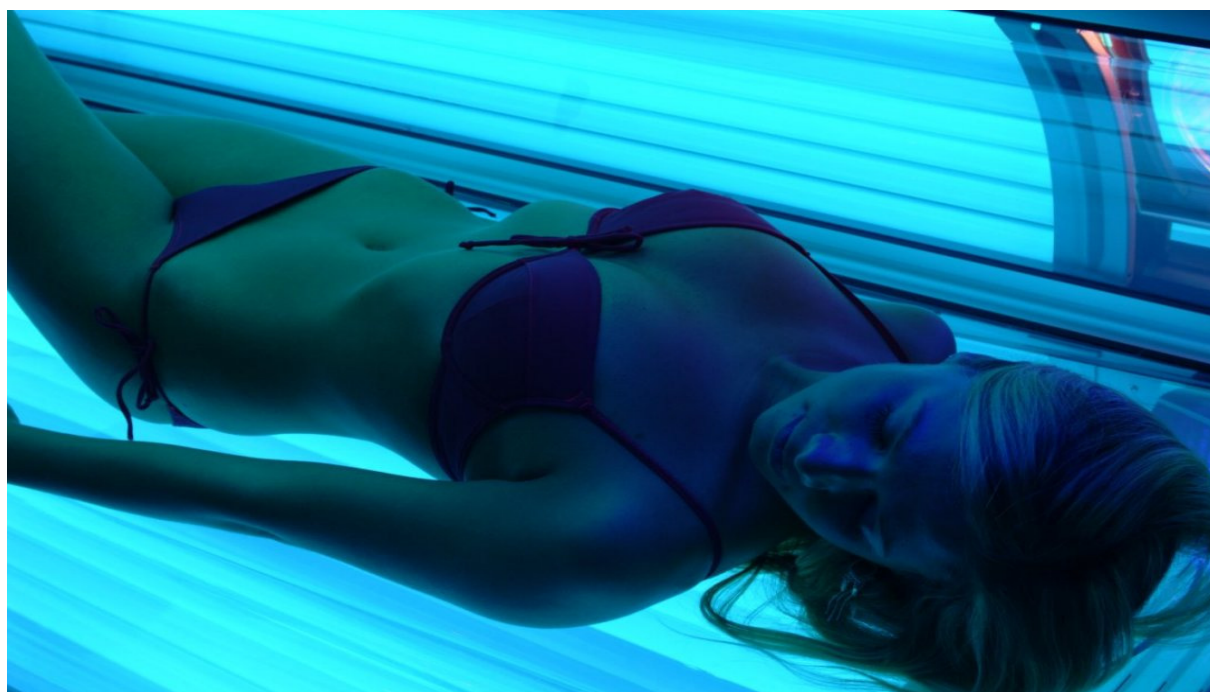




SONNEN NEWS – 27. Oktober 2011

Im „Vitamin D-Winter“ Sonne von der Sonnenbank

Der „Vitamin D-Winter“ hat begonnen. Zwar vergoldet die Sonne noch hier und da den Oktober. Aber sie schafft es nicht mehr, beim Auftreffen auf das bisschen Haut, das jetzt noch sichtbar ist, das lebenswichtige Vitamin D zu bilden! Wir zehren von den „eingelagerten“ Vorräten. Aber die sind nach dem verregneten Sommer eher bescheiden. Was tun?



Nichts? Dann aber drohen Grippe und „Winterblues“, die Winterdepression. Außerdem steigt das Risiko für viele „Volkskrankheiten“. Vitamin D-Pillen schlucken? Ist eine Möglichkeit, sollte aber nur unter ärztlicher Aufsicht geschehen.

Die natürliche Alternative zur Sonne als Spender des „Sonnenschein-Vitamins“ ist die Sonnenbank, der „kleine Bruder“ der Sonne. Ihre UV-B-Strahlen sind die gleichen wie bei der Natursonne und reichen schon nach kurzem Aufenthalt auf

der Sonnenbank aus, den Vitamin D-Spiegel auf Sommer-Niveau zu halten.

Das hat gerade wieder eine aktuelle wissenschaftliche Studie an der *Universität von Kopenhagen* in kontrollierten Versuchen nachgewiesen.

Einmal pro Woche oder auch nur alle zwei Wochen auf die Sonnenbank, mit Besonnungszeiten **weit** unter der Sonnenbrand-Schwelle, ist dafür schon genug. – Und ganz nebenbei: Die sanfte Sommer-Bräune bleibt der Haut erhalten.