



SONNEN NEWS – 10. Februar 2011

Sonnige Persönlichkeit

Sind Sie freundlich, allem Neuen aufgeschlossen, extrovertiert und können offen auf andere Menschen zugehen? Dann liegt das vermutlich daran, dass Sie die Sonne lieben und die Sonnenbank nutzen. Ist Ihr Freund/Ihre Freundin mufflig bis neurotisch? Ihr freundschaftlicher Rat schafft Abhilfe: Mehr Sonne! Im Freien oder im Solarium.



Neugierig, offen, freundlich! Der Sonnenschein färbt auch auf die Persönlichkeit ab. Foto: Fotolia

Dass die Sonne etwas mit guter Laune und Wohlfinden zu tun hat, spürt jeder spätestens im Frühling, wenn die Sonnenstrahlen Haut und Herz erwärmen.

Dass aber auch Persönlichkeitsmerkmale wie Offenheit, Weltzugewandtheit, Freundlichkeit oder auch Pflichtbewusstsein von den UV-Strahlen der Sonne oder der Sonnenbank beeinflusst werden, ist eine neue Erkenntnis, die wir einer Tübinger Forschergruppe verdanken.

Der Grund ist das „Sonnenschein-Vitamin D“, das zu fast 90 Prozent durch die UV-Strahlen in der Haut gebildet wird.

Die Zellen des menschlichen Gehirns sind an vielen Stellen mit einem *Vitamin D-Rezeptor* ausgestattet, die als eine Art Türsteher das aktivierte Vitamin D ins Zellinnere transportieren. Das Vitamin D, genauer das D-Hormon, steuert dort verschiedene Stoffwechselprozesse und Nervenfunktionen, verhindert Entzündungen und Gefäßschädigungen.

An der Uni Tübingen machten 206 gesunde Frauen und Männer im Alter von 18 bis 44 Jahren einen Persönlichkeitstest. Parallel dazu wurde der Vitamin D-Spiegel gemessen. Vor allem zwischen den Charakterzügen „*Offenheit*“ und „*Extrovertiertheit*“ und den Vitamin D-Werten bestand ein eindeutiger Zusammenhang.