



SONNEN NEWS – 03.11. 2011

Wer sonnt, schneift nicht! Hallo „Vitamin D-Winter“!

Der Oktober war sonnig. Und auch Anfang November gibt sich die Sonne große Mühe! Da fällt es schwer zu akzeptieren, dass sie jetzt nicht mehr die Kraft hat, in unserer Haut das lebenswichtige Vitamin D zu bilden. Die Folge: Die Vorräte im Körper sinken und das Erkältungs- und Grippe-Risiko steigt. Und als wäre das nicht genug, schleicht sich auch die „Winter-Depression“ in viele Gemüter ein. Die Sonnenbank, der kleine Bruder der Sonne, schafft Abhilfe.



Die nächste **Grippewelle** kommt bestimmt! Normalerweise gegen Ende des „Vitamin D-Winters“, wenn der Vitamin D-Spiegel am niedrigsten ist. Zeit also vorzubeugen.

Das „Sonnenschein-Vitamin D“ mobilisiert die Immunkräfte, ist dafür aber

überwiegend auf die UVB-Strahlen der Sonne angewiesen. Die gibt es im Winter nur auf der Sonnenbank.

Pillen schlucken ist eine Möglichkeit. Vitamin D tanken auf der Sonnenbank aber in der Regel die gesündere Alternative. Schon ein kurzer, regelmäßiger Aufenthalt genügt!

Wissenschaftliche Studien konnten nachweisen, dass in sonnenarmen Regionen durch den Vitamin D-Mangel im Winter die gefährliche Grippe (Influenza) 20 bis gar 600 mal mehr Opfer kostet als in Gegenden, wo auch im Winter die Sonne stark genug ist, die Vitamin D-Werte hoch zu halten. Immerhin sterben auch bei uns etwa 2.000 Menschen jedes Jahr an der Grippe.

Auch gegen den „**Winter-Blues**“, die „saisonale Depression“, sind die UV-Strahlen der Sonnenbank eine gute Waffe. Das Sonnenschein-Vitamin und die *Vitamin D-Rezeptoren* im Gehirn sorgen durch die Steuerung der „Glückshormone“ für gute Laune auch in trüben Zeiten. Wärme und Entspannung tun ein Übriges.

Kommen Sie gesund und heiter durch den „Vitamin D-Winter“!