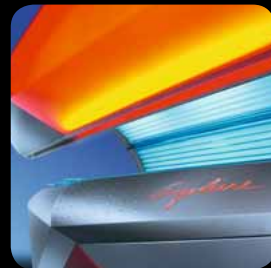


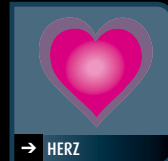
SO WICHTIG IST **DIE SONNE!**



GESUNDES SONNEN STÄRKT DAS HERZ

Das Sonnenlicht hat auf Herz und Kreislauf einen erstaunlichen Effekt, es verringert das Risiko für einen zu hohen Blutdruck, senkt die Cholesterinwerte und führt zu einer signifikanten

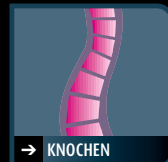
Verbesserung der Blutzirkulation. Diese positiven Auswirkungen sind aber ein wichtiger Faktor bei der Vorbeugung gegen ernste Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, z. B. Herzinfarkt.



GESUNDES SONNEN STÄRKT DIE KNOCHEN

Der UVB-Anteil des Sonnenlichts ist für die körpereigene Entwicklung von Vitamin D₃ unbedingt notwendig. Vitamin D₃ ist ein wichtiger Nährstoff für den Knochenbau, denn unter Mitwirkung

dieses Vitamins wird Kalzium in die Knochen eingelagert und macht sie stark. Besonders im höheren Lebensalter verhindert nur ein gesunder Knochenstoffwechsel die Entstehung von Osteoporose.



GESUNDES SONNEN MACHT GLÜCKLICH

Unter Einfluss des Sonnenlichts schüttet der Körper Glückshormone aus, z. B. Endorphine und Serotonin. Wer kennt nicht das Hochgefühl nach einem Tag am Strand? Aber auch bei depres-

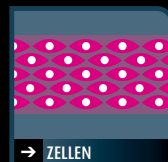
siven Stimmungen entfalten diese stimulierenden Hormone ihre positive Wirkung und können so Depressionen lindern.



GESUNDES SONNEN SCHÜTZT DIE ZELLEN

Mithilfe des Sonnenlichts produzieren verschiedene Zellen des menschlichen Körpers Vitamin D. Zum Beispiel im Darm, in der Prostata, im Gehirn und im Zellapparat des Immunsystems.

Vitamin D ist dabei ein Faktor, der ungewöhnliches Zellwachstum verhindern kann. Deshalb ist ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel im Körper wichtig, um gegen Krankheiten des Immunsystems oder sogar Krebserkrankungen vorzubeugen.



GESUNDES SONNEN SCHÜTZT UND PFLEGT DIE HAUT

Bräunung ist nichts anderes als der körpereigene Sonnenschirm in der Haut. Die Tiefenbräune, die durch Anregung der Melanin-Zellen in der Haut von UVB erreicht wird, bietet einen guten

Sonnenschutz. Durch gezieltes Vorbräunen im Solarium kann ein Hautschutz erreicht werden, der einem Lichtschutzfaktor von 3-5 entspricht. Auch wird UV-Licht mit großem Erfolg zur Therapie von Hautkrankheiten eingesetzt, z. B. Akne, Schuppenflechte und Neurodermitis.



*Vgl. M. Holick et al.: »Schützendes Sonnenlicht«; Haug-Verlag 2005