

SONNE, QUELLE DES LEBENS

Die Sonne ist eine Lebensquelle. Das Sonnenlicht nährt uns und gibt uns Energie. Das ultraviolette Licht sorgt dafür, dass unser Körper Vitamin D bildet. Dieses Vitamin stärkt unsere Abwehrkräfte. Einmal täglich Sonnenlicht ausgesetzt zu sein, ist für unser allgemeines Wohlbefinden wichtig. Und eine kleine Dosis UV-Licht täglich ist erwiesenermaßen unschädlich.

Sonnenlicht ist die poetische Bezeichnung für den naturwissenschaftlichen Begriff Ultraviolett. Sonnenlicht besteht aus UV-A und UV-B-Strahlen. Dabei handelt es sich um Strahlen mit jeweils ihrer eigenen Wirkung und ihrer eigenen Frequenz. Diese Frequenzen können wir nachahmen, sodass wir uns an einem bewölkten Tag im Winter oder wenn wir uns gezwungenerweise im Haus aufhalten müssen, mit dem wohltuenden UV-Licht versorgen können. Das ist nicht unwichtig, wenn wir die vielen Gesundheitsaspekte von Ultraviolett näher betrachten.

Kurz gesagt, UV-Licht ist von wesentlicher Bedeutung für viele vitale Funktionen unseres Körpers, denn es reguliert unseren Biorhythmus, sorgt für eine gesunde Hormonproduktion und die Bildung von Vitamin D. Außerdem stimuliert Ultraviolett die Produktion von Pigmenten und Melanine, den natürlichen Beschützern vor Sonnenlicht. Ferner hat UV-Licht eine therapeutische Wirkung und kann bei chronischen Hautkrankheiten, z.B. Psoriasis, Ekzem und Sonnenallergie, eingesetzt werden.

QUELLE ZUR BILDUNG VON VITAMIN D

Sonnenlicht ist die wichtigste Quelle für die Bildung von Vitamin D₃ durch die Haut. Es ist eins der wenigen Vitamine, das unser Körper selbst bilden kann, und zwar vor allem zwischen März und Oktober mit einem Höhepunkt, der zwischen Mai und August liegt. Die Bildung von Vitamin D ist am niedrigsten oder sogar abwesend im November, Dezember, Januar und Februar. Dies bedeutet, dass der Körper pro Jahr vier Monate lang - oder ein Drittel des Jahres - zu wenig Vitamin D bildet. Die Abwesenheit von Sonnenlicht während dieser Herbst- und Wintermonate oder an sonnenlosen Tagen kann von Sunshower ersetzt werden, so dass der Vitamin D-Spiegel auf dem erforderlichen Niveau bleibt. UV-Licht - ob es nun von der Sonne oder von einer Lichtquelle stammt - ist immer und überall in der Lage, unseren Körper zu nähren und mit Energie zu versorgen.

POSITIVER EFFEKT AUF DAS ENERGIELEVEL

Eine tägliche Portion UV-Licht ist kein überflüssiger Luxus. UV-Strahlen bieten immerhin mehr Vorteile als nur die Bildung von Vitamin D. UV-Licht hat eine positive Auswirkung auf unser Energieniveau. Wenn man Licht ausgesetzt ist, beeinflusst das die Bereiche unseres Gehirns, die für Aufmerksamkeit und kognitive Aufnahmefähigkeit zuständig sind. Licht kann

Schläfrigkeit verhindern und unsere Reaktionsfähigkeit verbessern.

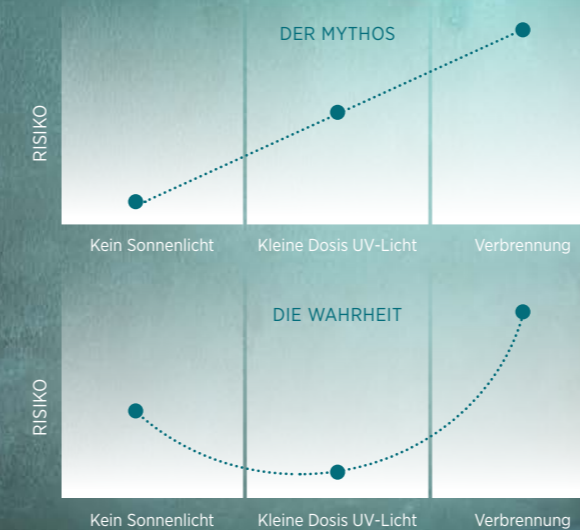
Das energiegeladene Gefühl spüren wir vor allem im Sommer. Die Tage werden länger und wir empfangen mehr Sonnenlicht. Es gibt uns mehr Vitalität. Das allgemeine Gefühl von Wohlbefinden ist größer, je mehr wir dem Sonnenlicht ausgesetzt sind.

POSITIVE AUSWIRKUNG AUF DEN TAG- UND NACHTRHYTHMUS

Die tatsächliche und bildliche Schattenseite spüren wir oft in den Herbst- und Wintermonaten, wenn die Tage kürzer sind und die Menge an Sonnenlicht deutlich abgenommen hat. Mangel an natürlichem Tageslicht kann zu Lustlosigkeit, Depressionen und Schläfrigkeit führen. Wer hierfür empfindlich ist oder sogar Beschwerden dadurch hat, dem kann eine Dosis UV-Licht beim Aufstehen von Nutzen sein. Wer morgens UV-Licht gesehen hat, fühlt sich meist aktiver. Dies verdanken wir der Zunahme des Aktivhormons Cortisol. Mehr Cortisol kann zu einem Tag voller Energie führen.

UV-Licht hat auch eine günstige Wirkung auf unseren Tag- und Nachtrhythmus. An einem sonnendurchfluteten Tag spüren wir tagsüber mehr Energie in uns und können nachts besser und tiefer schlafen. Selbstverständlich wirkt sich dies auch auf unsere Gesundheit positiv aus.

UV-Licht wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus



SUN LIGHT

LICHTTHERAPIE WIRKT ENTZÜNDUNGSEHMEND

UV-Strahlen können auch noch auf andere Weise die Gesundheit fördern, vor allem bei Menschen, die an (chronischen) Hautkrankheiten leiden, wie zum Beispiel Psoriasis und Ekzem. Insbesondere für diese Hautkrankheiten hat Dermasun medizinische Produkte entwickelt, die von Dermatologen empfohlen werden.

VORBEREITUNG AUF DEN SOMMER

Über die Haut gesprochen ... Eine normale Dosierung von UV-Licht sorgt für eine gesunde Hautfarbe in den Herbst- und Wintermonaten und bereitet die Haut für die Sommersonne vor.