

Vitamine sind wichtig für den Körper und die Psyche.

Vitamin D nimmt dabei eine besonders zentrale Rolle ein. Wir stellen die vielen Vorteile des Allrounders unter den Vitaminen vor und erklären Ihnen, wie Sie Ihre tägliche Ration des Sonnenvitamins aufnehmen können.

Die besondere WIRKUNG von Sonnenlicht

Man bezeichnet Vitamin D auch als das Sonnenvitamin. Warum? Ganz einfach: Es kommt nicht nur in zahlreichen Nahrungsmitteln vor, es kann auch vom Körper selbst gebildet werden. Tatsächlich stammen etwa 80 bis 90 Prozent des Vitamins im Menschen aus der eigenen Herstellung. Allerdings funktioniert dieser Prozess nur, wenn genug Sonnenlicht im Spiel ist.

In der kalten Jahreszeit sieht das leider ganz anders aus. Da die Sonne im Winter weniger intensiv scheint und es allgemein häufiger und länger dunkel ist, kann der Körper auch viel weniger Vitamin D produzieren.



Die Folge ist die klassische Winterdepression und auch zahlreiche Fälle von Frühjahrsmüdigkeit lassen sich auf den Sonnenmangel zurückführen. Daher sind vor allem im Winter und im Frühling regelmäßige Solarienbesuche und eine vitaminreiche Ernährung unverzichtbar.



Sicher Sonnenbaden und VITAMIN D tanken

Dank des UV-B-Anteils, der sowohl in den Sonnenstrahlen, als auch im Licht des Solariums vorkommt, wird der Körper angeregt, ausreichend Vitamin D zu produzieren. Durch die sanfte Strahlung wird das Immunsystem stimuliert, das Herz-Kreislauf-System angekurbelt und die Leistungsfähigkeit gestärkt. Die Besonnung kann bei Hauterkrankungen helfen und setzt Glückshormone frei. Dank der sanften Dosierung besteht auch keine Gefahr eines versehentlichen Sonnenbrandes. Schonendes und hautfreundliches Bräunen macht Ihnen das moderne Sonnenstudio ganz einfach. Die Studio-mitarbeiter stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und erstellen Ihnen Ihren individuellen Besonnungsplan.

Tipps gegen VITAMIN D-MANGEL

- Im Winter bieten **Solarienbesuche** den idealen Ausgleich für fehlendes Sonnenlicht: Sie stimulieren ganzheitlich und regen die körpereigene Vitamin D-Bildung auf gesunde und natürliche Weise an, ohne der Haut zu schaden.
- Auch wenn Sie kein **frisches Obst und Gemüse** aus der Region kaufen können – in den Supermarktregalen gibt es immer eine große Auswahl an Vitaminbomben in Form von Nüssen oder Milchprodukten.
- Ein **knackiger Salat mit Fisch** oder Hähnchen ist ein leichtes, vitaminreiches Mittagessen und lässt sich zuhause einfach vorbereiten und ins Büro mitnehmen.
- **Smoothies** sind nicht nur lecker und voll im Trend, sie sind auch ein effektiver Weg, gesunde Nährstoffe aufzunehmen.

em. Univ.-Prof. Dr. med.
JÖRG SPITZ

Die Haut wird oft als schutzbedürftiges Organ gesehen, doch wir brauchen ein anderes Grundverständnis für die Haut. Sie ist nämlich das Gegenteil einer schutzbedürftigen Hülle. Unsere Haut ist außerordentlich regenerationsfähig und produziert als endokrines Organ die Vorstufe des wichtigen Hormons Vitamin D. Diese Fähigkeit muss genutzt werden, ansonsten wird der Mensch krank. Die Haut bildet da keine Ausnahme, sondern befindet sich in guter Gesellschaft mit anderen Organen, die ebenfalls Botenstoffe und Hormone produzieren, wie die Muskulatur und das Gehirn.

