

## Der AFU stellt vor: In die Sonne - auch im Winter

Die Sonne ist mit ihren Strahlen für unser Wohlbefinden verantwortlich. Sie wirkt nicht nur auf die Haut des Menschen, sondern auf den gesamten Organismus. Das Licht der Sonne löst verschiedene biologische Reaktionen im menschlichen Körper aus und steuert die Produktion verschiedener Hormone und Botenstoffe wie etwa Melatonin und Serotonin. Eine besondere Bedeutung hat die kurzwellige UV-B-Strahlung. Sie hilft dem Körper das wichtige Vitamin D zu produzieren. Gerade in den Wintermonaten mangelt es vielen Menschen an Vitamin D. Außerdem führt der Mangel an Sonnenlicht zur Überproduktion von Melatonin. Die Kombination von Vitamin D-Mangel und Melatonin führt bei einigen Menschen zu ständiger Müdigkeit und Schläfrigkeit der typischen Winterdepression.



Damit es erst gar nicht soweit kommt, ist Vorbeugen die richtige Maßnahme und dem Körper so viel wie möglich Sonne zu gönnen. Am einfachsten wäre es, dem tristen kalten Grau komplett zu entfliehen und irgendwo in der Sonne zu überwintern. Das ist aber nur den wenigsten Menschen vergönnt. Aber es gibt eine Reihe von Alternativen: an schönen, sonnigen Tagen sollte man soviel Zeit wie möglich draußen in der Sonne verbringen. Auch eine halbe Stunde in der Mittagspause lässt sich nutzen, um die Akkus wieder aufzuladen. Eine beliebte Alternative zu Natur-Sonnenstrahlen ist der Besuch eines Solariums. Innerhalb kurzer Zeit sorgt das Licht dafür, dass genügend Gehirnbotenstoffe ausgeschüttet werden, um die Symptome der Winterdepression zu lindern. Die Körperhaut wird mit künstlich hergestelltem UV-Licht gebräunt. Die Bestrahlung mit künstlichem Sonnenlicht hat sich in der Medizin zur Bekämpfung von Winterdepressionen bewährt. Gewissenhaft geführte Sonnenstudios mit fachlich geschulten Mitarbeitern können für jeden Hauttyp eine optimale Bestrahlung empfehlen. Das Sonnenstudio ‚Sunshine Inn‘ im Ortsteil Reckershausen, Heiligenstädter Straße, ist Mitglied im AFU.