



WISSEN KOMPAKT

Sonne

**Booklet
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie**

Inhalt

Leseprobe

- Sonnenseiten **4** Schattenseiten **5**
Sonnenstrahlen **6** Sonnenbrand **7**
Lichtempfindlichkeit **8** Hautschutz **9**
Lichtschutzfaktor **10** Lichtschutzfilter **11**
Sonnenschutzmittel **12** Erfrischende
Körperpflege **13** Cool bleiben **15**
Impressum **16**



**Der beste Sonnenschutz ist der Verzicht
auf ausgiebige Sonnenbäder.**

Ein Stern mit Sonnenseiten

Astronomisch betrachtet ist die Sonne ein Stern, dessen Laufbahn sozusagen von Geburt an von Superlativen begleitet wird. Zur Verdeutlichung eine kleine Auswahl:

Entstehung

vor 4,6 Milliarden Jahren durch den Kollaps einer Gaswolke im Weltraum

Entfernung zur Erde

149,6 Millionen Kilometer

Oberflächentemperatur

circa 6000 °C

Uns Bewohnern der Erde sendet die Sonne Wohlbefinden. Ist es hell, schüttet unser Körper vermehrt das Hormon Serotonin aus und wir kriegen gute Laune. Sind wir glücklich, produzieren wir weniger Stresshormone, der Blutdruck ist ausgeglichener und das Immunsystem stärker. Verschiedene Studien bestätigen diese Effekte. Im Weiteren sind Sonnenstrahlen notwendig für die Synthese von Vitamin D3, das unerlässlich

Sonne aus der Steckdose

Droht Ihr «Gefühlsbarometer» an trüben Tagen aus dem Gleichgewicht zu geraten? Abhilfe schafft eine ausgiebige Lichtdusche. Warum auch Sonne aus der Steckdose glücklich machen kann, erfahren Sie auf unserem Gesundheitsportal vitagate24.ch.

www.vitagate24.ch/winterfit_licht.aspx

ist für einen gesunden Knochenaufbau. Das Licht der Sonne wirkt sich auch positiv auf Hauterkrankungen wie Schuppenflechte aus, und die Helligkeit hat tendenziell einen günstigen Einfluss auf psychisch belastete Menschen. Die Wärme der Sonne vermag zudem Erkrankungen wie Rheuma zu lindern.

Die Schattenseiten der Sonne

Leseprobe

Treffen Sonnenstrahlen auf den Körper, produziert die Haut den Farbstoff Melanin, der die Haut zwar braun aussehen lässt, vor allem aber die Zellkerne schützt. Werden diese durch zu viel Strahlung geschädigt, kommt es zu Veränderungen im Erbgut.

Das das Sonnenlicht trotz seiner Qualitäten gefährlich ist, hat nicht nur mit den Strahlen, sondern auch mit dem modernen Lebensstil zu tun. Durch (Berufs-)Alltag, häufig auch aus Bequemlichkeit, vernachlässigen viele, was gesund ist: mindestens eine Stunde pro Tag im Freien zu verbringen, unabhängig

Die Haut wird nicht braun, damit wir schön aussehen. Das Bräunen ist vielmehr ein Schutzmechanismus der Haut und ein Zeichen, dass die Haut angegriffen ist.

von Jahreszeit und Wetter. Stattdessen wird der Kontakt mit der Sonne im Urlaub allzu oft ausgereizt, der Sonnenschutz nicht ernst genug genommen und der schädliche Einfluss der UV-Strahlen ausgeblendet.

