

## **Sinnvoller Umgang mit der Sonne**

**Sonnenmangel** führt zu Vitamin-D Mangel und damit evtl. zu einem höherem Risiko für Prostata-, Dickdarm-, Ovarial- und Brustkrebs, sowie Osteoporose, Depression etc.

**Zu viel Sonne** führt zu Schäden an der Haut und damit zu erhöhtem Hautkrebsrisiko.

=> Es kommt auf das richtige Maß an: Nicht zu viel und nicht zu wenig! <=

### **Schutz vor schädlicher Sonnenwirkung:**

- Nie Sonnenbrand!
- Haut im Frühling, im Urlaub, beim Sport erst langsam an die Sonne gewöhnen:  
Nie pralle Sonne auf bleiche Haut
- Menschen mit heller Hautfarbe, mit vielen Muttermalen, Säuglinge und ältere Menschen müssen besonders vorsichtig sein
- Besonderer Schutz an Stellen die der Sonne am häufigsten ausgesetzt sind: Kopf, Ohrmuscheln, Handrücken, Unterarme
- Beschattung durch Hut, luftige Kleidung, Sonnenschirm besser als Sonnencreme  
Sonnencreme am besten auf mineralischer Basis (weniger Hautirritationen)
- Bei Sonnenbelastung der Haut immer auch auf ausreichende Zufuhr von Vitamin E sorgen, z.B. in Form von Karotten (=> ermöglicht optimale Funktion der Reparaturmechanismen der Haut)

### **Ausreichend Vitamin-D sammeln:**

Vitamin-D wird durch Sonnenbestrahlung der Haut produziert.

Es kann mit der normalen Nahrung nicht im ausreichenden Maß zugeführt werden.

Da wir uns heutzutage überwiegend in geschlossenen Räumen aufhalten, haben viele zu niedrige Vitamin-D Vorräte.

- Einmal im Sommer eine gesunde Bräune entwickeln, Vitamin-D kann für mindestens 6-12 Monate im Körper gespeichert werden!
- besonders in der dunklen Jahreshälfte Sonnenstrahlen sammeln, sobald die Sonne scheint
- Die Sonne muss dabei direkt auf die Haut scheinen können, bei geschlossenem Fenster, kann kein Vitamin-D produziert werden.
- Menschen mit von Natur her dunklerer Hautfarbe, deren Vorfahren aus dem Süden stammen, benötigen viel mehr Sonne, um ausreichend Vitamin-D produzieren zu können.