

10 GUTE GRÜNDE FÜR'S SONNEN

WARUM SONNENLICHT SO GUT TUT

Die zehn wichtigsten Gründe, die für das Sonnen sprechen, hat Dr. med. Alexander Wunsch in seinem aktuellen Buch „Die Kraft des Lichts“ zusammengefasst. Er erforscht kosmetische und therapeutische Anwendungen von optischer Strahlung und setzt sich seit vielen Jahren für den gesunden Umgang mit natürlichem und künstlichem Licht ein. Seine zahlreichen Publikationen, Vorträge und Interviews im In- und Ausland haben vielen Menschen die herausragende Bedeutung von Licht und Farben für Gesundheit und Wohlbefinden zugänglich gemacht. Seit 2010 ist er wissenschaftlicher Berater der JK-Gruppe.



SONNENLICHT HILFT BEIM ABNEHMEN

Forscher haben festgestellt, dass der Blauanteil im Sonnenlicht bestimmte Rezeptoren an den Fettzellen aktiviert. Die werden auf Sommer programmiert und lassen den Winterspeck leichter los!

UVB BILDET VITAMIN D

Die UVB-Anteile im Sonnenlicht bilden in der Haut das Hormon „Vitamin D“, das für alle Organe wichtig ist und lebensverlängernd wirken kann.

SONNENLICHT NORMALISIERT DEN BLUTDRUCK

UV-Licht und blaues Licht verbessern die Hautdurchblutung und zersetzen Stresshormone im Blut. Beide Effekte sind gut gegen zu hohen Blutdruck.

BLUTZUCKER WIRD DURCH SONNENLICHT REGULIERT

Da der Lichtcocktail alle Hormone reguliert, profitiert auch der Blutzuckerspiegel von einem richtig dosierten Sonnenbad: Er wird reguliert!

DER BLAUE LICHTANTEIL WIRKT AKTIVIEREND

Vor allem der blaue Lichtanteil im Sonnenlicht wirkt aktivierend und macht produktiv. Auch das kann die Sonne viel besser als die hellsten Lampen im Büro.

UNSERE LAUNE BESSERT SICH MIT SONNENLICHT

Es gibt nichts Besseres gegen schlechte Laune als die richtige Dosis Sonnenlicht. In der Sonne bildet unser Körper das Gute-Laune-Hormon Serotonin.

WENIGER STRESS

Der Stresspegel sinkt: Stresshormone wie Adrenalin und Kortisol werden durch die Haut abgebaut, wenn wir ein kurzes Sonnenbad nehmen.

RICHTIGES TRAINING

Unsere Haut ist ein Organ, das sich perfekt an die Jahreszeiten anpassen kann. In der dunklen Jahreszeit ist die Haut dünner und schlechter durchblutet, mit der richtigen Dosis Sonnenlicht wird sie aktiviert und trainiert.

MEHR LEISTUNG

Sonnenlicht steigert die Leistungsfähigkeit, sorgt für mehr Power und erhöht die geistige und körperliche Produktivität. Kein Wunder, dass wir an dunklen Wintertagen viel träger sind als bei Sonnenschein.

BESSERE REAKTION

Wenn wir genügend Licht bekommen, fühlen wir uns nicht nur besser, sondern wir funktionieren auch besser. Da uns vor allem der blaue Anteil im Sonnenlicht wach macht, fühlen wir uns fitter und reagieren schneller.

Quelle: Dr. med. Alexander Wunsch: „Die Kraft des Lichts“, riva Verlag, München (2019)