



Zentrum Adlerhorst

Lilian und Bernhard Hefti
Alpweg 35, 3076 Worb / Schweiz

Praxis Bernhard Hefti
+ 41 31 832 06 69

Praxis Lilian Hefti
+ 41 31 311 43 63

info@zentrum-adlerhorst.ch
www.zentrum-adlerhorst.ch

Tipps &
Tricks

Sonnenlicht erzeugt Vitamin D3, gute Laune und steigert unsere Abwehrkräfte

Die Haut kann mit Hilfe von UV-B Strahlung aus dem Sonnenlicht Vitamin D3 herstellen. Dazu reichen täglich wenige Minuten direkte Sonneneinstrahlung auf die Haut. Wer im Sommer immer einen hohen Lichtschutzfaktorträgt, verhindert damit auch die Vitamin D Produktion. Ein Grund in der Sonne zu braten ist das Vitamin aber nicht.

Mit der Sonne kommt auch die gute Laune, denn Licht macht glücklich. Der helle Schein fördert die Produktion von unserem „Glückshormon“ Serotonin und vertreibt somit die schlechte Laune.

Fazit:

Nutze die Sonne so oft wie möglich zur Steigerung deiner Abwehrkräfte. Erlaube deiner Haut regelmässig den Genuss der Sonne auch ohne Sonnenschutz.

Beginne langsam, je nach Hauttyp mit 5, 10, 15 Minuten und steigere achtsam in deinem Tempo, so dass du dir keinen Sonnenbrand einfügst.

Hier findest du mehr Infos über Vitamin D3:
www.sonnenallianz.spitzen-praevention.com/vitamin-d-und-das-immunsystem