



O sole mio

Seit 4,5 Milliarden Jahren geht die Sonne täglich auf und wieder unter. Sie ist das Zentrum unseres Planetensystems, unserer Zeitrechnung und die Quelle jeglichen Lebens. Sonnenstrahlen haben aber ihre Schattenseiten.

Die Sonne versorgt uns mit Licht, Wärme und Nahrung. Doch die Kraft ihrer Strahlen kann auch ein Risiko für die Gesundheit bedeuten.

Die Sonnenseite

Wenn die Sonne scheint, sieht die Welt gleich freundlicher aus. Oder, wie es in einem französischen Chan-

son etwas ironisch formuliert wird, «il me semble que la misère serait moins pénible au soleil» (sinngemäss: mir scheint, dass das Elend an der Sonne weniger beschwerlich ist). Licht und Wärme haben nachweislich eine wohltuende Wirkung auf Körper und Seele. Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt, unsere Vitalität nimmt zu. Ausserdem ist die natürliche Zufuhr von Vitamin D der Sonne zu verdanken.

Das «Sonnenvitamin»

Vitamin D stärkt unsere Knochen. Es fördert die Aufnahme von Kalzium und sorgt dafür, dass dieses in genügendem Masse für den Knochenbau zur Verfügung steht. Überdies stärkt Vitamin D die Muskulatur.

Vitamin D kommt in der Nahrung nur sehr beschränkt vor, etwa in Fischen mit hohem Fettgehalt sowie in geringeren Mengen in Milchprodukten. Durch die Sonnenbestrahlung

unserer Haut wird Vitamin D von unserem Körper selbst hergestellt. Studien belegen, dass bereits eine geringe Dosis Sonne ohne Schutz genügt, um die notwendige Menge an Vitamin D zu produzieren. 10 bis 15 Minuten täglich sind für unseren Bedarf ausreichend.

Die Haut vergisst keinen Sonnenbrand

Die maximale Vitamin-D-Produktion ist nach rund 20 Minuten erreicht und kann nicht gesteigert werden. Es genügt, Gesicht und Arme oder Arme und Beine ungeschützt der Sonne auszusetzen. Dosierte Sonnenbaden und der regelmässige Aufenthalt im Freien stellen nicht nur den Vitamin-D-Bedarf sicher, sondern ermöglichen der Haut, einen Selbstschutz aufzubauen.

Für alle, die länger als zwanzig Minuten an der Sonne verweilen, ist ein guter Sonnenschutz zwingend. Die Haut vergisst keinen Sonnenbrand. Dieser schädigt sie beträchtlich, insbesondere, wenn es häufig dazu kommt. Ein Sonnenbrand lässt die Haut frühzeitig altern, und die Gefahr von Hautkrebs nimmt mit jedem Mal zu.

Dies soll jedoch niemanden daran hindern, sich so oft wie möglich im Freien zu bewegen und auf Wanderungen, Velotouren oder beim Badeplausch Sonne zu tanken. Es gilt einfach, einige Regeln einzuhalten, um diese Vergnügen unbeschadet zu erleben. Weitere Informationen zum Thema Vitamin D und Sonnenschutz finden Sie unter www.seniorweb.ch oder www.bag.admin.ch

Anna Schaller
Publizistin

Ein Sonnenhut zu Ihrem Schutz

Wenn Sie sich für längere Zeit im Freien bewegen, beispielsweise auf Wanderungen oder bei der Gartenarbeit, sollten Sie unbedingt Ihren Kopf bedecken. Dies nicht nur bei strahlendem Sonnenschein, sondern auch, wenn der Himmel bedeckt ist. Die Wolken absorbieren zwar das sichtbare Licht, die UV-Strahlung hingegen kaum. Besonders jetzt, da die Sonne wieder mit voller Kraft wirkt, ist es Zeit für einen Sonnenhut. Dieser praktische Fischerhut aus reiner Baumwolle für nur zehn Franken (inklusive Versandkosten) schützt Sie zuverlässig.



Bestelltalon

Senden Sie mir bitte

Sonnenhut/Sonnenhüte (bitte Anzahl eintragen), weiss, à zehn Franken (inkl. Versandkosten).

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Unterschrift _____

Ausgefüllten Bestelltalon bitte einsenden an:
Motio AG, Postfach 304, 3250 Lyss.