



FOTO: LZFI/ISTOCK

## Sonnenlicht für gute Laune

**L**icht beeinflusst unsere Vitalität, die Stimmung und das Wohlbefinden. Es setzt Reize für die Ausschüttung bestimmter Hormone und Botenstoffe im Gehirn, allen voran des „Wohlfühlhormons“ Serotonin. Unser subjektives Glücksempfinden erlebt nicht ohne Grund in den Frühlingsmonaten mit den ersten, intensiven Sonnenstrahlen einen Höhepunkt. Der Winterblues, medizinisch als „saisonale Depression“ bekannt, hat eine ganz klare Ursache: Lichtmangel.

Nur durch ausreichend Sonneneinstrahlung kann der Mensch außerdem über die Haut genügend Vitamin D bilden. Seit vielen Jahren ist bekannt, dass Vitamin D bzw. sein hormonelles Folgeprodukt auf den Kalziumstoffwechsel Einfluss nimmt und für gesunde Knochen sorgt. In den letzten Jahren wurden neue Erkenntnisse gewonnen, die weit über diese Funktionen hinausgehen. Als gesichert gilt, dass Vitamin D eine Schlüsselrolle für das Immunsystem spielt und eine gute Versorgung die Abwehrkräfte stärkt.

- Wichtigste Maßnahme und Vorsorge für eine gute Vitamin-D-Zufuhr: Tageslicht auf möglichst viel unbedeckter Haut, mindestens eine halbe Stunde täglich. Auch kurze Sonnenbäder füllen unsere Depots, aber Vorsicht: Es darf keinesfalls zu Rötungen oder gar Sonnenbrand kommen!
- Vitamin D kann vom Körper länger gespeichert werden. Wir können über den Sommer genug tanken und den Winter davon zehren – natürlich nur, wenn wir regelmäßig und möglichst noch im Spätsommer die Sonne sehen.
- Mehr als 80 Prozent des Vitamin-Bedarfs werden vom Körper selbst über die Haut erzeugt. Bis zu 20 Prozent werden über die Ernährung aufgenommen. Reichhaltige Vitamin-D-Nahrungsquellen sind fetter Fisch und Pilze, aber auch Milch und Milchprodukte sowie Eier.

**BLSV**  
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

**VereinsService**

Tel. 0 89/1 57 02-400 · Fax 0 89/1 57 02-341 · E-Mail: [service@blsv.de](mailto:service@blsv.de)  
[www.blsv.de/blsv/vereinservice.html](http://www.blsv.de/blsv/vereinservice.html)



Kontaktadresse:

BKK Landesverband Bayern  
Ursula Martin-Hollay  
[martin-hollay@bkk-lv-bayern.de](mailto:martin-hollay@bkk-lv-bayern.de)  
[www.bkk-bayern.de](http://www.bkk-bayern.de)