



Positive Effekte der Spätsommer-Sonne!

Spätsommerliche Sonnenstrahlen haben mehrere positive Effekte auf den menschlichen Organismus:

1. Vitamin-D-Produktion

Sonnenlicht fördert die Produktion von Vitamin D in der Haut, was wichtig für die Knochengesundheit, das Immunsystem und die allgemeine Stimmung ist. Selbst spätsommerliche Sonnenstrahlen liefern noch ausreichend UV-B-Strahlen, um die Vitamin-D-Synthese anzuregen.

2. Stimmungsaufhellung

Sonnenlicht fördert die Ausschüttung von Serotonin, einem Neurotransmitter, der als "Glückshormon" gilt. Dies kann das allgemeine Wohlbefinden steigern und Symptome von Müdigkeit und schlechter Stimmung, die durch den Jahreszeitenwechsel auftreten können, lindern.

3. Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus

Sonnenlicht beeinflusst die innere Uhr (den zirkadianen Rhythmus), indem es die Melatoninproduktion in der Nacht und die Wachsamkeit tagsüber reguliert. Auch spätsommerliche Sonnenstrahlen tragen dazu bei, einen stabilen Schlafrythmus zu unterstützen.

4. Wärmeempfinden und Kreislauf

Die angenehme Wärme der spätsommerlichen Sonne wirkt entspannend auf die Muskulatur und regt die Durchblutung an. Das kann das allgemeine Wohlbefinden steigern und stressabbauend wirken.



Es ist jedoch wichtig, die Haut auch im Spätsommer vor übermäßiger Sonneneinstrahlung zu schützen, da UV-Strahlen weiterhin zu Hautschäden und einem erhöhten Hautkrebsrisiko führen können.