

TOP 5 Mythen zur Sonne

Was hinter den Mythen über die Sonne und ihre Auswirkungen auf unsere Stimmung und Gesundheit steckt

Die Sonne ist nicht nur Quelle von Wärme und Helligkeit, sondern um sie kreisen einige Mythen und Missverständnisse. Die Debeka, eine der größten Versicherungen und Bausparkassen in Deutschland, klärt auf, hinter welchen Thesen sich Wahrheit verbirgt.

Mythos 1: Sonnenbaden ohne Sonnenschutzmittel ist gesund, weil Vitamin D produziert wird

Falsch! Niemals ohne Sonnenschutz! Sonnenlicht regt die Produktion von Vitamin D in der Haut an. Allerdings kann zu viel Sonne ohne einen angemessenen Schutz zu Sonnenbrand, Hautschäden und einem erhöhten Risiko für Hautkrebs führen. Wasserfesten Sonnenschutz nicht vergessen, vor allem beim Sport und im Freibad.

Mythos 2: Je höher der Sonnenstand, desto stärker die UV-Strahlung

Wahr, aber es bedeutet nicht zwangsläufig, dass die Sonne weniger gefährlicher ist, wenn sie niedrig am Himmel steht. UV-Strahlen können auch bei bewölktem Himmel und bei niedrigem Sonnenstand schädlich sein. Es ist wichtig, sich immer vor UV-Strahlung zu schützen.

Mythos 3: Je dunkler die Haut, desto geringer das Risiko von Sonnenschäden

Falsch! Menschen mit dunklerer Haut haben zwar einen höheren Melaningehalt und ein besseres DNA-Reparatursystem. Melanin ist ein Pigment, das einen gewissen „Schutz“ vor UV-Strahlung bietet. Dennoch ist man auch mit einem dunkleren Teint anfällig für Sonnenschäden oder sogar Hautkrebs. Auf einen Sonnenschutz sollte man also auf keinen Fall

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Gerd Benner

Leiter

Unternehmenskommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

Christian Arns

Abteilungsleiter

Konzernkommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail presse@debeka.de

Datum 22. August 2023

verzichten: sonnengerechte Kleidung tragen, sich viel im Schatten aufhalten bzw. die Mittagssonne ganz meiden. Den besten Schutz bietet lange und lockere Kleidung. Hut oder Kappe schützen Kopf, Gesicht und Augen.

Mythos 4: Wolken bieten ausreichend Sonnenschutz

Falsch! Wolken können UV-Strahlen teilweise filtern, aber eben nicht alle. Selbst an bewölkten Tagen kann UV-Strahlung die Haut schädigen. Also, immer Sonnenschutz auf der Haut und ein Hütchen auf dem Kopf.

Mythos 5: Sonne fördert gute Laune

Wahr! Sonnenlicht kann die Produktion von Serotonin im Gehirn erhöhen. Serotonin ist ein Neurotransmitter, der oft als „Glückshormon“ bezeichnet wird. Steigt der Serotoninspiegel im Körper an, kann sich das positiv auf die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden auswirken. Außerdem ist Sonnenlicht eine wichtige Quelle für die Produktion von Vitamin D für die Haut. Vitamin D spielt eine Rolle bei der Regulierung der Stimmung.

Mehr Informationen zum Thema Sonne und vielen anderen Gesundheitsthemen erhalten Interessierte unter www.debeka-gesundheit.de.