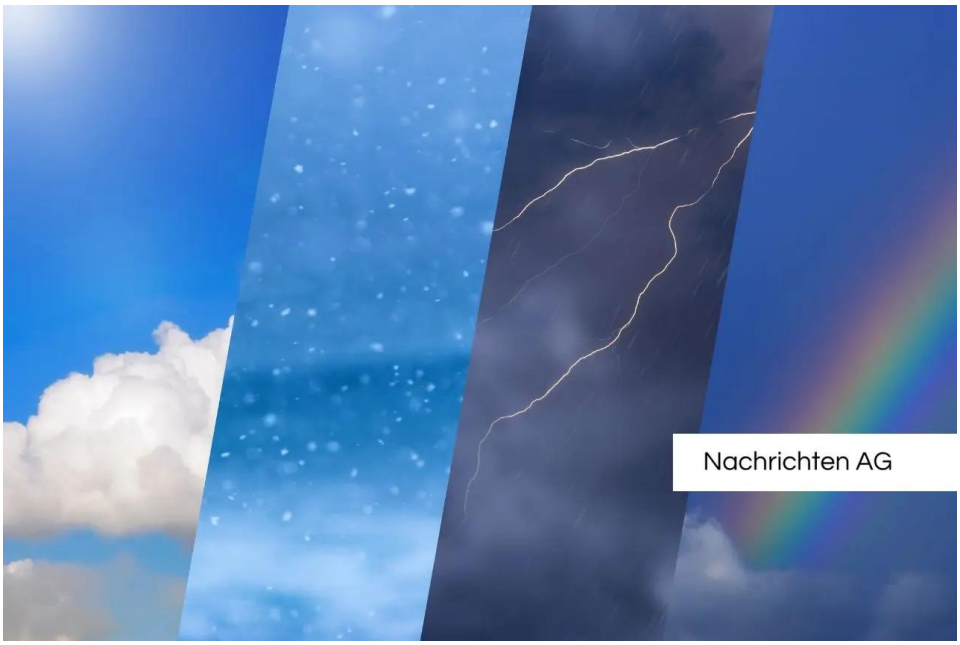
AKTUELLE NACHRICHTEN Deutschland NACHRICHTEN AG

07. April 2025

Frühlingserwachen: Sonne zieht die Menschen ins Freie!

Entdecken Sie die Bedeutung von Vitamin D im Frühling in Mainz-Bingen: Sonnenexposition, Gesundheitstipps und UV-Schutz.



Heute genießen viele Menschen in Deutschland die ersten sonnigen Tage des Jahres, was die Außenbereiche der Restaurants voll besetzt. Die angenehmen Temperaturen ziehen zahlreiche Bürger nach draußen. In Parks trifft man sich zum geselligen Austausch, wobei mehr als nur die Pflege sozialer Kontakte im Vordergrund steht. Die Diskussion über das Wetter, insbesondere die ständige Suche nach Sonnenlicht, zeigt das Bewusstsein für die positive Wirkung der Sonne auf die Gesundheit.

Die Sehnsucht nach der Sonne wird besonders durch den häufigen Vitamin-D-Mangel während des Winters verstärkt, der viele zu sozialen Aktivitäten im Frühling motiviert. Menschen in

den Cafés warten oft eine Stunde, um ihren Kaffee zu genießen, während sie angeregt über Lichtschutzfaktor und Hautpflege diskutieren. Die Bedeutung von Vitamin D ist unbestritten, da es eine entscheidende Rolle für die Knochenstabilität, den Stoffwechsel, die Muskelkraft und das Immunsystem spielt, wie **mz.de** ausführlich beschreibt.

Die Rolle von Vitamin D

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin, das der Körper in der Haut unter dem Einfluss von UV-B-Strahlung produziert. Besonders wichtig ist, dass UV-B-Strahlen nicht durch Fensterscheiben dringen, weshalb die direkte Sonnenexposition im Freien unerlässlich ist. Laut dem Robert-Koch-Institut liegt der ideale Vitamin-D-Spiegel zwischen 20 und 30 Nanogramm pro Milliliter Blutserum, wobei dieser Wert in Deutschland oft nur von März bis Oktober erreicht werden kann.

Ein Vitamin-D-Mangel wird bei Werten unter 12 Nanogramm pro Milliliter diagnostiziert. Die benötigte Sonnenexposition variiert je nach Jahreszeit und Hauttyp: Im Frühling, etwa von März bis Mai, sollten Personen mit Hauttyp I und II täglich zwischen 10 und 20 Minuten ungeschützt der Sonne ausgesetzt werden, während für Hauttyp III eine Exposition von 15 bis 25 Minuten empfohlen wird. Im Sommer verkürzt sich diese Zeit erheblich. Dabei muss jedoch auch der UV-Index im Auge behalten werden, der angibt, ab wann Schutzmaßnahmen sinnvoll sind.

UV-Schutz im Frühling

Im Frühling gilt es, besonderen Wert auf UV-Schutz zu legen, da die Haut nach einem langen Winter nicht an die intensivierte Sonneneinstrahlung angepasst ist. Experten wie Prof. Dr. Silke Hofmann betonen, dass dies die Gefahr von Sonnenbränden erhöht. Bei einem UV-Index von 3 sollten Erwachsene bereits Schutzmaßnahmen ergreifen, während Kinder ohnehin empfindlicher reagieren. Eine generelle Empfehlung lautet, Gesicht, Hände und Arme nicht öfter als zwei- bis dreimal pro

Woche ungeschützt der Sonne auszusetzen.

Die Gefahren der UV-Strahlung sind vielfältig: Sie kann das Erbgut der Zellen in der Epidermis schädigen und das Risiko für Hautkrebs erhöhen. Zudem fördert sie die Hautalterung. Ein UV-Schutz ist somit nicht nur eine effektive Maßnahme zur Hautkrebsprävention, sondern auch ein wichtiger Aspekt in der Hautpflege im Frühling.

Die Ernährung trägt nur zu 10-20% zur Vitamin-D-Versorgung bei, während 80-90% aus Sonnenlicht stammen. Lebensmittel, die nennenswerte Mengen an Vitamin D enthalten, sind fetter Fisch, Eier und einige Speisepilze. Insbesondere für Menschen mit veganer Ernährung kann die Aufnahme von Vitamin D erschwert sein. Daher ist es für viele in der Bevölkerung von entscheidender Bedeutung, rechtzeitig die positive Wirkung der ersten Sonnenstrahlen zu nutzen und gleichzeitig geeignete Schutzmaßnahmen zu treffen, um ihre Gesundheit zu sichern.

Details	
Quellen	• **www.allgemeine-zeitung.de** • **www.mz.de**

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net