

## Gesund durch die Erkältungssaison

**Husten, Schnupfen, Heiserkeit. Manchmal kommen dazu noch erhöhte Temperatur oder sogar Fieber. Es hat uns also erwischt. Die SonnenNews berichten über die positiven Effekte von Vitamin D. Es gibt aber Situationen, in denen von einem Besuch des Sonnenstudios Ihrer Wahl abzuraten ist.**

### Positive Effekte durch Vitamin D auf die Gesundheit

Ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel geht mit zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen einher: es zeigen sich positive Effekte auf das kardiovaskuläre (=Herz-) System, das Risiko chronischer Erkrankungen kann reduziert werden und verschiedene Autoimmunerkrankungen treten seltener auf, wenn ausreichend Vitamin D im Blutserum festgestellt werden kann. Depressionen, Osteoporose, Muskelschwäche, Diabetes und COVID-19: ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel kann auch das Auftreten dieser Krankheiten eindämmen.

Allein aus diesen Gründen ist ein regelmäßiger Besuch im Sonnenstudio sinnvoll, um die Vitamin-D-Synthese durch die ultraviolette Strahlung über die Haut unter kontrollierten und auf den individuellen Hauttyp angepassten Bedingungen anzuregen.

### Erkältung: Regeln für den Sonnenstudio-Besuch

Manchmal reicht die beste Vorsorge nicht und es erwischt uns eiskalt: die Erkältung ist da, wir sind verschluckt, haben Husten, trockene Schleimhäute und teils sogar Fieber. Sport ist nun tabu und ein Hineinhorchen in den eigenen Körper kann dabei helfen, herauszufinden, ob der Spaziergang an der frischen Luft als wohltuend oder eher erschöpfend empfunden wird. Diese Abwägung gilt auch für das Sonnenbad im Solarium.

Zwei zentrale Gründe sprechen gegen den Besuch eines Sonnenstudios:

#### 1. Kein Sonnenbad mit Erkältung

Das UV-Licht kann das Immunsystem zusätzlich schwächen. Eine solche sogenannte Immunsuppression durch UV-Strahlung kann sich negativ auf den ganzen Körper auswirken, die Erkältung verschlechtern und die Genesungszeit verlängern.<sup>1</sup>

#### 2. Kein Sonnenbad mit Temperatur oder Fieber

Bei Erwachsenen spricht man ab einer Körpertemperatur von ca. 38 Grad Celcius von Fieber<sup>2</sup>, ab 39 Grad von hohem und ab 40 Grad von sehr hohem Fieber. Von einem Sonnenbad sollte bei Temperaturen deutlich über 37 Grad mit Erkältungssymptomen abgesehen werden. Gefäße unter der Haut sind für die Regulierung der Körpertemperatur zuständig, die durch eine externe Wärmequelle in diesem Zustand in Ihrer Funktion gestört werden.



Kommen Sie gesund durch die Erkältungssaison! Wir freuen uns, Sie gesund und munter bei uns zu begrüßen!

<sup>1</sup> Apotheke ADHOC (2021). Sonne: Wundermittel bei Erkältung? <https://www.apotheke-adhoc.de/nachrichten/detail/erkaeltungstipps/sonne-wundermittel-bei-erkaeltung-der-push-fuer->

das-immunsystem/ (abgerufen am 1.11.22). Artikel vom 30.06.2021

<sup>2</sup> Hinweis: Bei (Klein-)Kindern spricht man ab 39 Grad schon von hohem Fieber.