

Dein Dienstags-Beitrag für persönliches Wachstum



„Bei Sonnenaufgang soll der Kranke von seinem Bett aufstehen.“ –

Babylonischer Talmud

Hallo lieber Leser,

Hier bei mir war es in den letzten Tagen herrlich sonnig und der Frühling hat Einzug gehalten. Ich hab die Gelegenheit genutzt und bin mit den Kindern ausgiebig auf den Spielplatz gegangen und habe an einem anderen Tag mit dem Rad eine ausgiebige Runde gedreht.

Anders als an einem Wolkentag bin ich dann gleich in besserer **Stimmung**, aktiver und mit mehr Energie erfüllt. Sonnenlicht fördert die Produktion von Serotonin – dem sogenannten „Glückshormon“. Das bedeutet: Mehr Sonnenstunden führen oft zu besserer Laune, mehr Energie und einer positiven Grundstimmung. Kein Wunder, dass viele Menschen in den dunklen Wintermonaten vermehrt unter Stimmungstiefs oder gar einer Winterdepression leiden. Sobald die Sonne scheint, fühlen wir uns **wacher, motivierter und ausgeglichener**.



Deine kostenlose Apotheke

Darüber hinaus ist Sonnenlicht die beste natürliche Quelle für **Vitamin D**, das unser Körper zur Knochengesundheit, Stärkung des Immunsystems und für zahlreiche Stoffwechselprozesse benötigt. Schon wenige Minuten tägliches Sonnenlicht auf der Haut helfen dem Körper, dieses essenzielle Vitamin selbst zu produzieren. Ein Mangel kann sich in Müdigkeit, Infektanfälligkeit oder Muskelschwäche äußern – ein Grund mehr, regelmäßig nach draußen zu gehen! Du kannst ja mal zu Vitamin-D-Mangel in der Bevölkerung googlen.

Besserer Schlaf

Unser Schlaf-Wach-Rhythmus wird maßgeblich durch das Tageslicht gesteuert. Morgens Sonnenlicht zu tanken, hilft, unsere innere Uhr zu stabilisieren und sorgt dafür, dass wir abends besser einschlafen können. Das liegt daran, dass die Sonne die Produktion von Melatonin (dem Schlafhormon) reguliert – je mehr Licht am Tag, desto besser kann unser Körper abends in den Ruhemodus schalten. Wie wichtig Schlaf für uns ist und welche entscheidenden Stoffwechselprozesse in der Nacht stattfinden, wäre Raum für einen (oder mehrere) weiteren Artikel.

Raus an die frische Luft!

Nutze die längeren Tage und verbringe bewusst Zeit draußen! Ob ein Spaziergang in der Mittagssonne, eine Radtour oder einfach eine Pause im Freien – dein Körper und Geist werden es dir danken. Falls Du Dich sorgst, dass die Sonne Deine Haut schädigt oder verbrennt, versuche statt Sonnencreme einfach Deine Zeit in der Sonne in die weniger intensiven Tageszeiten zu verlegen oder reduziere die Zeiten in der prallen Sonne. Bei der Verwendung von Sonnencremes solltest Du darauf achten, was drin ist. Denn du nimmst die Inhaltsstoffe und deren Zerfallsstoffe (durch die Sonneneinstrahlung) auch über die Haut in Deinen Körper auf. Außerdem hemmt Sonnencreme die Bildung von Vitamin D in Deinem und durch Deinen Körper. Denk mal drüber nach.

Also: Ab nach draußen, tanke Sonne und genieße ihre **wohltuende Wirkung!** ☀️

Bleib gesund und strahle von innen heraus! Denn nicht nur Pflanzen benötigen die Sonne für ihr Wachstum.

Wie nutzt Du die Sonne gerade jetzt im Frühling?

Schreib mir gern eine whatsapp unter 01523 6868728 oder eine

E-Mail

Ich wünsche Dir eine erfolgreiche Woche mit vielen Gelegenheiten zum Wachstum.

Dein **Philipp Krauslach**

Auf Social Media teilen



Website ansehen →