

Die Sonne gibt uns Freude

Die Freudemacherin

Wenn wir am Morgen erwachen und einen strahlenden Sonnenschein mit blauem Himmel erleben, so hebt das bereits in der Frühe unser Lebensgefühl. An einem sonnigen Morgen

erleben wir auch ein ganz anderes, lautes und fröhliches Vogelkonzert als an einem trübem Tag. Offensichtlich empfinden auch viele Tiere Freude am Sonnenschein.

Das Sonnenlicht

Das helle Sonnenlicht, das in unsere Augen fällt, bewirkt in den entsprechenden Drüsen von Menschen und höheren Tieren die Bildung und Freisetzung des so genannten „Glückshormons“ β -Endorphin. Das Hormon dringt über die Blutbahn in das Gehirn ein und beeinflusst dort die Grundstimmung. So ist es kein Wunder, dass sich die Menschen bei Sonnenlicht wohler fühlen.

Die Gesundheit

Durch Sonnenlicht entsteht auch das für den Knochenaufbau wichtige Calciferol (Vitamin D). Es bildet sich nur in von der Sonne belichteter Haut. Daher ist es wichtig, wenn Eltern mit ihren Säuglingen und Kleinkindern bei Sonnenschein im Freien spazieren gehen. Das Sonnenlicht beeinflusst die Gesundheit und verhindert auch die in den ersten Lebensjahren manchmal auftretende Rachitis.



W. Schuba, Rheinsetten

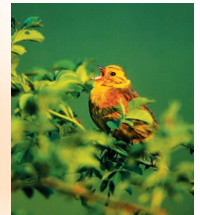


Bild-Agentur Geduldig, Engelhard

Die Werbung

Diesen Zusammenhang hat auch die Werbung seit langem erkannt. Werbefotos werden meist draußen bei sonnigem Himmel gemacht. Auch im Urlaubskatalog werden Strand und Hotel natürlich bei strahlend blauem Himmel abgebildet. Denn die meisten Menschen verbinden Urlaubsfreude mit viel Sonnenschein.



PhotoDisc, Bildarchiv



PhotoDisc, Bildarchiv



SonnenLehrpfad

© 2001 Rolf Welker 76287 Rheinsetten Fax 07242-953405 www.via-sol.de
Gestaltung: Dauth, Kaun & Partner GmbH - Berlin, Karlsruhe