



## **Gerade im Herbst und Winter: Sonnen nicht vergessen – so der Winterdepression vorbeugen - aber Risiken vermeiden!**

Von *EGOSOL*

Erstellt am 11 Okt 2012 - 08:43

Der Herbst ist da, der Winter kommt – somit werden die Sonnenstunden täglich weniger. Jetzt heißt es unbedingt: Sonne tanken! Der Körper braucht die Sonnenstrahlen für das psychische Gleichgewicht und auch für die lebensnotwendige Bildung des natürlichen Vitamin-D. Dieses ist beispielsweise wichtig für die Herzinfarkt-, Krebs- und Osteoporosevorsorge. Doch selbst wenn die Sonne im Winter nicht so hoch steht und die Temperaturen niedrig sind, bergen ihre Strahlen Gefahren für Augen und Haut. Gerade in den Schneegebieten werden die Sonnenstrahlen von den Schneekristallen reflektiert, was mitunter gefährlich für die Augen und die Haut werden kann. Speziell im Gebirge entsteht häufig der gefährliche Gletscherbrand. Dieser schmerzt, ist völlig unattraktiv und führt womöglich noch Jahre später zu Hautkrebs!

Um die Risiken der Sonnenstrahlung auszuschalten, sollte man im Schnee für den „mobilen Einsatz“ Sonnencreme mit guten Reflexionseigenschaften auftragen. Wer keine Nanopartikel auftragen möchte, die neuerdings häufig in Sonnencremes eingesetzt werden, sollte sich vorher erkundigen, welche Mittel ohne Nanopartikel hergestellt werden.

Für das Sonnenbad auf der Gletscherterrasse gibt es neuerdings Gestelle mit wetterfesten Sonnenschutzfilterfolien, welche nicht nur die gefährlichen Sonnenstrahlungsanteile vollständig wegfiltern, sondern vielmehr die wohltuenden und heilenden Strahlungsanteile durchlassen und zudem noch die Haut gesund bräunen lassen.

So kann man im Winter attraktiv aussehen, sich die Gesundheit bewahren oder sogar wiederherstellen und den Winterurlaub in vollen Zügen genießen.

EGOSOL® entwickelt und vertreibt innovativen und exklusiven Sonnenschutz der Premiumklasse mit HelioVital®-Filterfolie. Der Sitz der Gesellschaft ist in D-Schwäbisch Hall. Die Produkte werden in Europa, Australien und Asien vertrieben. EGOSOL® ist OEM- und technischer Entwicklungspartner von HelioVital®.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:49):** <http://www.medkom24.eu/node/16874>