

# FÖRDERN

Projekträger der SonnenAllianz ist die gemeinnützige Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (DSGiP).

Sie wollen die SonnenAllianz unterstützen?  
Jede Spende zählt:

betterplace.org 

[www.betterplace.org/projects/49980](http://www.betterplace.org/projects/49980)

gooding 

[www.gooding.de](http://www.gooding.de)

  
good

[www.good.de](http://www.good.de)

Und was haben Sie von der Spende?

1. Sie fördern ein tolles Projekt

und tun etwas für sich

und andere und

2. Sie erhalten gratis das

eBook

“Ohne Sonne kein Leben”

von Prof. Jörg Spitz

im pdf-Format

zugewandt!



## Kontakt

DSGiP – Deutsche Stiftung für  
Gesundheitsinformation und Prävention



[www.dsgip.de](http://www.dsgip.de)

in Treuhandverwaltung der  
Deutschen Stiftungsagentur  
Hamtorstraße 16  
41460 Neuss

E-Mail: [post@stiftungsagentur.de](mailto:post@stiftungsagentur.de)

Ust-IdNr.: DE 206222093

Kontakt zum Stifter:

Prof. Dr. Jörg Spitz

E-Mail: [info@dsgip.de](mailto:info@dsgip.de)



SonnenAllianz  
SONNE FÜR'S LEBEN



[www.sonnenallianz.de](http://www.sonnenallianz.de)

# DRANBLEIBEN

© Gestaltung: [www.blickpunkttx.de](http://www.blickpunkttx.de) || Bildquellen: fotolia, pixabay, photocase, istock, unsplash



SonnenAllianz  
SONNE FÜR'S LEBEN

# GESUNDHEIT

Die SonnenAllianz ist ein Projekt der Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (DSGIP). Ihr Ziel ist es, unabhängig über die vielen gesundheitlichen Themen rund um die Sonne zu berichten und aufzuklären sowie einen bewussteren und positiveren Umgang mit der Sonne zu schaffen.

## Die SonnenAllianz möchte

- die gesundheitsfördernden Aspekte der Sonne für ein breites Publikum bekannt und transparent machen,
- Mythen in der öffentlichen Diskussion durch wissenschaftliche Fakten entweder belegen oder widerlegen,
- Anschauungsmaterial, Medien und Werkzeuge zum gesunden Umgang mit dem Sonnenlicht bereitstellen,
- und die Sonne als den wesentlichen Faktor des Lebens und der menschlichen Gesundheit wieder in das Bewusstsein der Menschen zurückholen.

**Kurz:** Sie finden bei der SonnenAllianz alles, was Sie über einen vernünftigen und gesundheitsfördernden Umgang mit dem Sonnenlicht schon immer wissen wollten!



[www.sonnenallianz.de](http://www.sonnenallianz.de) bietet Ihnen wissenschaftlich fundierte und aktuelle Informationen zum Thema Sonnenlicht und Vitamin D.

### Wie entsteht eigentlich Vitamin D?

#### Erhält die Sonne unsere Gesundheit?

Neben anschaulichen Erklärungen über UV-Strahlen und die Vitamin D-Bildung im Körper, klärt die SonnenAllianz über den Zusammenhang zwischen Sonnenlicht, Vitamin D, Hormonen und Gesundheit auf.

#### Verursacht Sonnenlicht Hautkrebs?

#### Welche Rolle spielt die Sonne für die Psyche?

Gängige Mythen über die Sonne und Vitamin D werden wissenschaftlich betrachtet und entsprechend bekräftigt oder widerlegt.

#### Wie viel Sonne tut mir gut?

#### Sollte ich Sonnenschutz anwenden?

Die SonnenAllianz gibt praktische Tipps und Tricks zum richtigen Umgang rund um die Themen Sonnen, Sonnenschutz, Solarium und Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel.

# VERSTEHEN

# NUTZEN

## Erste Tipps zur optimalen Vitamin D-Aufnahme

In Deutschland ist eine Vitamin D-Bildung lediglich von April bis Anfang Oktober von 10–16 Uhr in der Sonne bei wolkenfreiem Himmel möglich. Sonnen Sie sich täglich 10-20 Minuten (zumindest Arme und Beine) ohne Sonnenschutz. Je heller Ihr Hauttyp, desto weniger Sonnenzeit benötigen Sie. Hautrötungen und Sonnenbrand dabei stets vermeiden!

In den Wintermonaten erreichen Sie eine ausreichende Vitamin D-Versorgung, indem Sie:

- es als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen (möglichst nach vorheriger Bestimmung Ihres Vitamin D-Spiegels im Blut)
- ein Solarium mit UV-B-Strahlen nutzen (nach Bestimmung Ihres Hauttyps und der richtigen Dosierung)
- im Winterurlaub in geeigneten Breitengraden die Sonne genießen.

Mehr Informationen finden Sie auf:

[www.sonnenallianz.de](http://www.sonnenallianz.de)

