

Sonnenschutzmittel ab Faktor 20 (Faktor 25 ist sicher fast komplett, Faktor 30 bis 50 sind so hoch wie möglich)



● **Hilft bei Depressionen**

Die Sonnenstrahlung beeinflusst das Ausschüttens von Vitamin D in der Haut, regt die Produktion von Melanin an und verbessert die Stimmung. Vitamin D ist ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von Depressionen. Die Hormone werden nicht nur durch die Sonne, sondern auch durch Vitamin D gebildet. Gerade diese Personen profitieren davon, wenn sie sich für Sonnenbäder.

● **Stärkt Knochen und Muskeln**

Bei Vitamin D ist ein wichtiger Faktor der Menge und die Aufnahme aus der Nahrung optimal aufzunehmen und anschließend in die Knochen transportieren. In Kombination mit Vitamin D und Kalzium stärkt Vitamin D die Knochen und verbessert die Muskelfunktion. Das wirkt sich auf die Knochen, auch die Muskeln werden durch Vitamin D gestärkt. Gerade diese Personen profitieren davon, wenn sie sich für Sonnenbäder.

Wie viel Sonne tut uns wirklich gut?

Kurz und intensiv

Hast du schon mal ein Sonnenbad genommen? Wenn ja, wie oft? Die meisten Menschen wissen nicht, wie viel Sonne gut tut. Zwei Drittel der Deutschen verbringen weniger als 10 Minuten pro Tag in der Sonne. Das ist zu wenig. Die Produktion von Vitamin D in der Haut ist am besten, wenn man sich für 10 bis 20 Minuten pro Tag in der Sonne aufhält. Das ist die optimale Dosis für die Produktion von Vitamin D in der Haut.



Auf den Neutyp kommt es an

Neutypen sind nicht länger als 10 Minuten in der Sonne zu verbringen. Das ist die optimale Dosis für die Produktion von Vitamin D in der Haut. Die meisten Menschen wissen nicht, wie viel Sonne gut tut. Zwei Drittel der Deutschen verbringen weniger als 10 Minuten pro Tag in der Sonne. Das ist zu wenig. Die Produktion von Vitamin D in der Haut ist am besten, wenn man sich für 10 bis 20 Minuten pro Tag in der Sonne aufhält. Das ist die optimale Dosis für die Produktion von Vitamin D in der Haut.

Fotos: Getty Images, Alamy (2), Shutterstock, Jung, Privat

Alles für die Frau Sprechstunde

Wann beantwortete ich jede Woche Ihre Fragen



Schreiben Sie mir!

Thomas Kolb, M.D., ist ein erfahrener Arzt aus Hamburg. Er ist der Chefarzt des Städtischen Krankenhauses in Hamburg. Er hat eine Ausbildung als Internist und ist Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM).

Gibt es gegen meine Makuladegeneration andere Therapien als Spritzen?

Nein, leider können derzeit nur Spritzen verwendet werden, um die Makuladegeneration zu behandeln. Es gibt jedoch einige Medikamente, die helfen können, die Symptome zu lindern. Es ist wichtig, dass Sie regelmäßig zum Arzt gehen, um den Fortschritt Ihrer Makuladegeneration zu überwachen.

Bei mir wurde ein Darmpolyp entfernt. Ist nun mein Krebsrisiko erhöht?

Nein, die Entfernung eines Darmpolyps erhöht nicht Ihr Krebsrisiko. Ein Darmpolyp ist eine gutartige Wucherung der Darmwand. Die meisten Darmpolypen werden entfernt, bevor sie zu Krebs werden können. Es ist wichtig, dass Sie regelmäßig zum Arzt gehen, um den Fortschritt Ihrer Darmgesundheit zu überwachen.

Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und eine Ernährung ohne genügend Ballaststoffe begünstigen die Entstehung von Makuladegeneration. Es ist wichtig, dass Sie regelmäßig zum Arzt gehen, um den Fortschritt Ihrer Makuladegeneration zu überwachen. Es gibt jedoch einige Medikamente, die helfen können, die Symptome zu lindern. Es ist wichtig, dass Sie regelmäßig zum Arzt gehen, um den Fortschritt Ihrer Makuladegeneration zu überwachen.

Mein Fuß ist ständig heiß. Orthopäden und Neurologen finden nichts. Was ist da los?

Ein heißer Fuß kann ein Zeichen für eine Durchblutungsstörung sein. Es ist wichtig, dass Sie regelmäßig zum Arzt gehen, um den Fortschritt Ihrer Durchblutungsstörung zu überwachen. Es gibt jedoch einige Medikamente, die helfen können, die Symptome zu lindern. Es ist wichtig, dass Sie regelmäßig zum Arzt gehen, um den Fortschritt Ihrer Durchblutungsstörung zu überwachen.

Neues aus der Medizin

Diät-Erfolg durch Heilpflanzen-Kombi

Oft probiert, oft nicht geschafft: Eine Diät durchzuhalten ist schwer! Unterstützung können dann Ballaststoffkomplexe aus Pflanzen (z. B. in „Refigura“, rezeptfrei, Apotheke) bieten. Denn sie binden auf natürliche Weise einen Großteil der mit der Nahrung aufgenommenen Fette, Kohlenhydrate und Zucker. So werden die Dickmacher einfach wieder

ausgeschieden, statt sich als Fettpölsterchen auf den Hüften abzulagern. Und weil im Körper weniger Kalorien ankommen, beginnt dieser, seine gespeicherten Fettreserven zu verbrennen. Wer es schafft, sein Übergewicht auf Normalgewicht zu reduzieren, senkt gleichzeitig sein Risiko für Diabetes, Herzinfarkt, Gicht und Gallensteine. Auch die Gelenke werden geschont, wir werden wieder beweglicher und gewinnen an Lebensqualität.