



## »Vorsorge Aktiv«

### Gesundheit für mich

#### Mentaler Wochentipp - Sonnenlicht



Fotocredit: pexels-  
photo-250591

Fotocredit: pexels-  
photo-250591

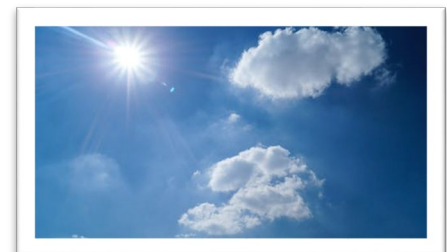
#### »Lichtchallenge«:

**Genießen Sie die Sonnenstrahlen im Frühling - Spüren Sie Ihre Wirkung wie ein „Gute-Laune-Elixier“!**

Die Sonne beeinflusst Menschen, Tiere, Pflanzen und das Wetter. Ihre Wärme und ihr Licht lassen die Stimmung steigen.  
**Deshalb - ab ins Freie!**

Hier ein paar Impulse, was Sonnenstrahlen in uns bewirken:

- 👍 Die Sonne unterstützt die Ausschüttung von „Glückshormonen“. Dadurch fühlen wir uns glücklicher und motivierter.
- 👍 Sie aktiviert Prozesse im Körper die für die Vitamin D Bildung und damit für den Knochenstoffwechsel wichtig sind.
- 👍 Die Sonne beeinflusst unseren Schlaf - Wachrhythmus. Ein Mangel an Tageslicht, aber auch an Dunkelheit in der Nacht kann das Risiko für Tagesmüdigkeit, Ein- und Durchschlafstörungen sowie Energielosigkeit erhöhen.
- 👍 Sonnenlicht - ohne Übertreibung und idealerweise ohne Sonnenbrand - ist wichtig für Ihre mentale Gesundheit! Genießen Sie deshalb die Zeit im Freien - zu Ihrer geistigen und physischen Erholung!



Fotocredit: sky-sunny-  
clouds-cloudy



[www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv](http://www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv)