

Frühlingserwachen

Der Frühling bringt wärmere Temperaturen und längere Tage – die perfekte Zeit, um wieder mehr Zeit draußen zu verbringen. Bewegung an der frischen Luft hat viele positive Effekte auf die Gesundheit, insbesondere auf den Schlaf, die Vitamin-D-Produktion und das allgemeine Wohlbefinden.

Die Vitamin D-Produktion ist besonders wichtig für die Gesundheit der Knochen kann aber auch vor akuten Atemwegserkrankungen schützen. Wer gesund ist und sich ausreichend im Freien aufhält, bildet über die Haut mithilfe der UV-B-Strahlung der Sonne ausreichend Vitamin D und muss es nicht über Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen. Einen kleineren Anteil des Vitamin-D-Bedarfs steuert zudem die Ernährung bei. Die Aufnahme ist dabei nur im geringen Maße möglich, da lediglich einige Lebensmittel, wie beispielsweise Fisch, Eier oder Pilze, Vitamin D enthalten.

Zu viel Sonne ist jedoch schädlich für die Haut. Auch bei kühlen Temperaturen kann die UV-Intensität hoch sein. Der UV-Index (UVI) gibt an, wie intensiv die UV-B-Strahlen an einem bestimmten Ort gerade sind. Je höher der aktuelle UVI-Wert, desto stärker die Strahlung und desto höher die Sonnenbrandgefahr. Der UVI kann online auf den Seiten des Deutschen Wetterdienstes und des Bundesamtes für Strahlenschutz abrufen werden. Auch Wetter-Apps zeigen häufig den UVI. Ein Index zwischen 3 und 5 wird als mittlere Intensität eingestuft, ab einem Index von 6 ist eine hohe Intensität bis extrem hoch (11) gegeben. Um Hautschädigungen vorzubeugen ist daher auch bei kühlen Temperaturen Sonnenschutz durch Sonnencreme und Sonnenbrille ab einem Index von 3 wichtig.

Aktivität an der frischen Luft, ob eine gemütliche Runde Spazieren gehen, eine sportliche Fahrradtour oder eine Joggingeinheit – jede Form der Bewegung im Freien trägt zur körperlichen und mentalen Gesundheit bei. Der Frühling ist die ideale Jahreszeit, um wieder aktiv zu werden und das eigene Wohlbefinden zu steigern. Neben den gesundheitlichen Vorteilen bietet Zeit an der frischen Luft auch eine tolle Möglichkeit, soziale Kontakte zu pflegen. Ob gemeinsames Wandern mit Freund:innen, ein Picknick mit der Familie oder Spaziergang mit einem Kaffee oder Tee – gemeinsame Aktivitäten stärken Beziehungen, fördern den Austausch und steigern die Motivation. Wer sich in der Gruppe bewegt, bleibt oft länger aktiv und hat mehr Freude an der Bewegung.

Die »Das Saarland lebt gesund!«-Erlebnistouren bieten Inspiration für kleinere und größere Unternehmungen an der frischen Luft für die Familie, alleine oder mit Freund:innen. Den Tourenguide gibt es auf der Website www.pugjis.de/dslg-erlebnistouren/ kostenfrei zum Herunterladen oder an ausgewählten Abgabestellen in Print-Form.

Weitere Informationen zum gemeinnützigen Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLg) und unseren Angeboten finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.



pugjis_ev



Das Saarland lebt gesund



Literaturverzeichnis

awmf. (2021). *S3-Leitlinie Prävention von Hautkrebs*. Zugriff am 18.03.2025. Verfügbar unter https://register.awmf.org/assets/guidelines/032-052OLk_S3_Praevention-Hautkrebs_2021-09.pdf

bfs.de. (2025). *UV-Schutz ist schon im Frühjahr wichtig*. Zugriff am 18.03.2025. Verfügbar unter <https://www.bfs.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/BfS/DE/2025/003.html>

Bierhoff, H. (2022). *Soziale Beziehungen*. Zugriff am 18.03.2025. Verfügbar unter <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/soziale-beziehungen>

gesundheitsinformation.de. (2022). *Wie viel Sonne ist zu viel?* Zugriff am 18.03.2025. Verfügbar unter <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-viel-sonne-ist-zu-viel.html>

gesundheitsinformation.de. (2023). *Wie hoch ist der Vitamin-D-Bedarf und wie lässt er sich decken?* Zugriff am 18.03.2025. Verfügbar unter <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-hoch-ist-der-vitamin-d-bedarf-und-wie-laesst-er-sich-decken.html>



<https://depositphotos.com/de/photos/fr%C3%BChjahr.html?offset=100&qview=70221172>



<https://depositphotos.com/de/photos/spazieren-gehen-freunde.html?filter=all>