



Wir begrüßen Sie herzlich zu unserem ersten Teil unserer neuen Newsletter-Reihe über die “Kraft der Sonne”.

Die Sonne ist eine Quelle von Leben, Wärme und Energie auf der Erde. In vielen religiösen Traditionen von den Ägyptern, den Maja, den Inka bis hin zu den Indern, wurde bzw. wird die Sonne als ein Auge Gottes und als heiliger Himmelskörper verehrt.

In der TCM steht die Sonne symbolisch für das Yang-Prinzip: Wärme, Aktivität, Dynamik und Lebensfreude. Sonnenlicht wirkt anregend auf unseren gesamten Energiehaushalt (Qi) und hilft z. B. bei innerer Kälte, Antriebslosigkeit oder leichten Depressionen und stärkt das emotionale Gleichgewicht.

Die Sonne ist eine natürliche Quelle für Vitamin D, das im Körper durch direkte UVB-Strahlung auf der Haut gebildet wird. Vitamin D ist essentiell für gesunde Knochen, ein stabiles Immunsystem und eine gesunde Stimmungslage. Viele chronische Beschwerden wie Erschöpfung, Infektanfälligkeit oder Muskelschwäche können durch einen Mangel an Sonnenlicht begünstigt werden.

Lichtmangel wirkt sich oft negativ auf unsere Psyche aus. Studien zeigen, dass natürliches Sonnenlicht die Ausschüttung des “Glückshormons” Serotonin fördert, was zu besserer Stimmung und mehr Lebensfreude führt.

Das Infrarotlicht der Sonne dringt tief in unsere Zellen ein und kann dabei Schmerzen lindern, Verspannungen lösen und das Gewebe angenehm erwärmen. Durch die Lichtpartikel der Sonne (Photonen) wird die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt und die Regeneration von Muskeln, Gelenken und Faszien wird gefördert.

Unser Gesundheitstipp an Sie: Setzen Sie sich täglich 15-30 Minuten der Sonne aus, ohne Sonnencreme, aber in Maßen. Besonders die Morgensonne gilt als stärkend für das Yang und den Tagesrhythmus. Vor allem bei chronischen Schmerzen, Muskelverhärtungen oder kalten Gliedmaßen empfehlen wir Ihnen, sich regelmäßig bewusst mit Ihrer schmerzenden Körperstelle in die Sonne zu setzen. Gleichzeitig sollten Sie übermäßige Mittagshitze vermeiden.

Dabei sollten Sie sich nicht länger als 15-30 Minuten ohne Sonnenschutz in der Mittagssonne im Sommer aufhalten und Ihren Hauttyp dabei beachten. Übermäßige UV-Strahlung kann u.a. zu Sonnenbrand und weiteren Hautschädigungen führen.

Herzliche Grüße,

Ihre Gisela Bucher
& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com