

DEUTSCHE AUSGABE

ELLE

HERZBUBE

Warum
jüngere
Männer
die perfekten
Partner sind

JULI 2010
DEUTSCHLAND € 5,50
ÖSTERREICH € 6,00
SCHWEIZ SFR 10,00

ELLE

HOLIDAY BEAUTY

Strahlend schön
und in Ferienlaune:
Diese Profi-Tricks
sollten Sie kennen!

MIT ELLE NACH SÜDAFRIKA & CO.

Wir schicken Sie auf
unsere Traumreisen



großes special ferienmode

Der ideale Mix für Ihren
Urlaubskoffer: von Tunika
bis Glamour-Sandale.
Diese Teile werden Sie lieben ...

ELLE SONNE

Ihre Strahlen haben ein schlechtes Image. Dabei sind sie – mit Umsicht genossen – der optimale Schön- und Fitmacher. Lesen Sie selbst ...

BASISWISSEN

Warum fühlen wir uns bei Sonnenlicht wohler als bei Regenwetter? Schon in den 50er-Jahren fand man dafür die ersten Erklärungen. Mark Altschule und Julian Kay von der Harvard-Universität untersuchten die Funktion der Zirbeldrüse. Dabei fanden sie in über 1800 Studien heraus, dass dieses kleine Organ im Zwischenhirn an einigen wichtigen Prozessen im Körper beteiligt ist. So zum Beispiel an der Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus und der Sexualfunktion. Richtig in Gang gesetzt wird das Ganze durch Sonnenlicht, das über die Augen aufgenommen wird und so an Ort und Stelle gelangt.



GUTE LAUNE

Das offensichtlichste Sonnen-Highlight: Man ist fitter und besser drauf. "Durch mehr Lichteinstrahlung wird die Produktion von Schlafhormonen reduziert", sagt Dr. Elke Seebach, Ärztin für Naturheilkunde und Hormonspezialistin in München. "Zudem erhöhen sich das Serotonin- und Endorphinlevel. Das sorgt für Ausgeglichenheit und gute Stimmung." Dabei hilft Vitamin D, das der Körper mithilfe von Sonne bildet. Wie wichtig das ist, weiß Seebach aus Erfahrung: "Ich kriege Patienten oft nur mit Vitamin-D-Gaben aus ihren Stimmungstiefs."

LUST UND LIEBE

Kaum scheint die Sonne, sind alle in Anbandelstimmung – oder kommt uns das nur so vor? Nein, viel Licht wirkt tatsächlich anregend! Evolutionsbiologen vermuten darin ein Rudiment des geschlechtlichen Jahreszyklus, wie wir ihn bei vielen Tierarten finden: Im Frühling beginnt die Zeit der Paarung. Dass dieses Verhaltensmuster auch uns nicht fremd ist, liegt unter anderem daran, dass Licht die Melatoninbildung verringert. "Dieses Hormon schwächt die Begehrlichkeit. Wird weniger davon ausgeschüttet, steigt die sexuelle Aktivität", so Dr. Seebach. "Zudem erhöht sich die Menge der Geschlechtshormone, und das macht mehr Lust auf Sex. Auch der Serotoninspiegel steigt und macht es leichter, sich zu verlieben. Dopamin begünstigt die Fixierung auf eine Person." Jetzt müssen die Sonnenstrahlen nur noch Mr Right ins selbe Straßencafé schicken ...

IMMUNSTÄRKUNG

Wenn Sonnenstrahlen auf die Haut treffen, wird nicht nur die Pigmentbildung angeregt, sondern auch die Produktion von Vitamin D. "Es ist das einzige Vitamin, das der Körper selbst herstellen kann. Besonders wichtig ist es für Knochen und Immunsystem", erklärt Dr. Elke Seebach. Genauer gesagt, handelt es sich dabei um das Hormon Cholecalciferol, genannt Vitamin D3, das mithilfe der Sonne von der Haut erzeugt wird. Bis zu 90 Prozent davon produzieren wir mittels UV-Licht. Dafür muss man aber nicht stundenlang sonnenbaden. "Dreimal in der Woche zehn Minuten im Freien genügen, um die entsprechende Menge Licht zu tanken", so Hautarzt Dr. Timm Golüke. "Es reicht, wenn die unbedeckten Körperregionen wie Hände, Unterarme und Gesicht ein bisschen Sonne abbekommen." Entscheidend ist allerdings, dass man an diesen Stellen keine Sonnencreme benutzt. Golüke: "Sie hemmt durch den Lichtschutzfaktor die UV-B-Strahlen, die der Körper für den Aufbau des Vitamin D braucht." Um die Haut nicht zu gefährden, rät der Dermatologe, nicht gerade zur Sonnen-Primetime zwischen zwölf und 16 Uhr etwas für

ESS-BREMSE

Besonders erfreulich wirkt sich die Sonne auf unsere Ess-Gelüste aus. Kaum klettert das Thermometer nach oben, sinkt der Appetit. Dieses Phänomen erklärt sich aber nicht durch die höhere Außentemperatur. Verantwortlich dafür sind Hormone, die durch das Sonnenlicht vermehrt ausgeschüttet werden. "Dopamin bremst das Hungergefühl, indem es 'Ich bin satt' meldet", sagt Seebach. "Auch Endorphine haben Einfluss auf das Hungergefühl." Besser geht's nicht: Mit der Sonne als Diät-coach nimmt man sozusagen wie von selbst ab.

die Vitamin-D-Bildung zu tun. Für besonders Sonnenempfindliche gilt: Es genügen sogar die Strahlen, die ein bewölkter Himmel durchlässt, und diejenigen, die über Boden oder Wände reflektiert werden, wenn man im Schatten sitzt. Dr. Elke Seebachs Rat für Sonnenanbeterinnen: "Lieber eine luftige Bluse anziehen und einen Hut aufsetzen!" □

STRAHLENDER TEINT

Gut drauf, womöglich verliebt, dazu noch ein Hauch von Sonnenbräune – kein Wunder, dass man sofort um Klassen besser aussieht. Sogar Problemhaut, die zu Pickeln und Überfettung neigt, atmet regelrecht auf. Warum? "Die UV-Strahlung der Sonne trocknet die Haut aus und beseitigt somit oftmals die Unreinheiten", erklärt Hautarzt Dr. Timm Golüke das Phänomen. Wer allerdings stark unter Pickeln leidet, sollte Rücksprache mit seinem Dermatologen halten und die Therapie anpassen, bevor es in den Süden geht. "Aknetherapeutika wie Fruchtsäuren, Vitamin-A-Cremes oder Benzoylperoxid sowie Antibiotika oder Tabletten mit Isotretinoin können nämlich die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen", so Golüke.