

29/2019 - Gut für die Haut: Sonne und Natur

Gut für die Haut: Sonne und Natur

Stress wirkt sich häufig negativ auf die Gesundheit aus. Wie wichtig die Natur für den Stressabbau ist, konnte eine Studie diese Woche zeigen. Wissenschaftler untersuchten wie häufig und wie lange man sich in der Natur aufhalten sollte, um das Stresslevel messbar zu senken. Eine andere Studie untersuchte die Wirkung des Sonnenhormons Vitamin D auf die Haut. Hier untersuchten die Wissenschaftler sowohl Personen mit Psoriasis als auch mit Neurodermitis.

Hier die Studien im Detail:

- [Ins Grüne spazieren und auf die Parkbank setzen: messbar stressmildernd sogar ohne viel Bewegung](#)
- [Sonne für die Haut: Vitamin D zeigt sich über viele Studien hinweg als wertvoller Therapiepartner für die entzündlichen Hauterkrankungen Psoriasis und Neurodermitis](#)