

# Naturismus – ein Mosaikstein zur Gesundheit

<http://www.aargauerzeitung.ch/beitrag/vereinsmeldung/naturismus-ein-mosaikstein-zur-gesundheit-130280815>

19.5.2016 um 12:27 Uhr



Die ersten warmen Sonnenstrahlen laden ein, die Mittagspausen so rasch wie möglich draussen zu verbringen. Diese werden all jene tüchtig aufmuntern, die sich schwermütig durch graue Wintertage geschleppt haben.

## Ein Sonnenbad – gesund oder schädlich?

Gemäss des Bundesamts für Gesundheit (BAG) kommt es in den Wintermonaten bei mehr als 60 Prozent der Bevölkerung zu einem Vitamin-D-Mangel, der sich nicht nur auf die Knochen negativ auswirkt, sondern auch auf die Muskeln und Nerven, ja sogar die Entstehung bestimmter Krebsarten begünstigen kann. Unter diesen Voraussetzungen scheint klar: Nichts wie raus an die Sonne zum Vitamin-D-Tanken.

Allerdings warnen dann Hautärzte vor zu viel Sonne, weil UV-Strahlen und Sonnenbrände das Risiko für Hautkrebs drastisch erhöhen. Der richtige Umgang mit der Sonne ist gar nicht so einfach. Und vielleicht hat wieder einmal Paracelsus recht, der sagte: *„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“* Daher ist wohl gesunder Menschenverstand der beste Ratgeber, und «Sonne in Massen, aber regelmässig und für den gesamten Körper» ein guter Richtwert.

Die Naturisten-Bewegung entstand vor ca. 100 Jahren und war eine Reaktion auf die Industrialisierung: überfüllte Städte, schlechte Luft, ungesunde Lebensweise. Auch damals stand schon die Gesundheit im Zentrum. Naturisten lassen die Sonne auf sämtliche Körperstellen scheinen und vermeiden so manchen Sonnenbrand, welcher nicht selten entlang der Badekleidergrenze auftritt. Massvolles Sonnenbaden, insbesondere verbunden mit körperlicher Bewegung ist ein Mosaikstein, ein Beitrag zur persönlichen Gesundheit. Denn beim regelmässigen Sonnenbaden können Körper und Seele auftanken – und dies erst noch streifenlos!

Ein Sonnenbad, ganz ohne Kleider, verbunden mit körperlicher Aktivität, geschützt vor neugierigen Blicken und einem wunderbaren Ausblick auf die Alpen – das bietet das Naturistengelände „Chláb“ in Auenstein.

Der Verein HESPA (Heliosport Aargau) lädt am Sonntag, den 5. Juni 2016 von 10-17 Uhr zum Tag der offenen Tür herzlich ein.

Sollte das Wetter Sie jedoch von einem Besuch abhalten, so melden Sie sich doch bitte für eine spätere, persönliche Führung über [www.heliosport.ch](http://www.heliosport.ch)