

## **Sonnenschutz**

Heute spricht alles von Sonnenschutz – aus Angst vor Krebs. Doch ist es wirklich sinnvoll, sich dauernd und vollständig vor den Sonnenstrahlen zu schützen?

Zumindest in den Wintermonaten Dezember und Januar kann auch bei strahlendem Sonnenschein auf den Sonnenschutz verzichtet werden. Wie auf der Homepage <http://www.uv-index.ch/de/home.php> täglich zu sehen ist, erreicht im Dezember/Januar sogar auf dem Jungfraujoch die UV-Strahlung nur den UV-Index 1. Bei UV-Index 1 und 2 kann auf einen Schutz verzichtet werden (wie ebenfalls auf der genannten Homepage nachzulesen ist).

Im Flachland kann den ganzen Winter auf einen UV-Schutz verzichtet werden, denn der Mensch braucht das bisschen UV-Strahlung dringend für seine Gesundheit.

## **Wirkungen des Sonnenlichts auf die Seele**

Die bekannteste Krankheit, ausgelöst durch einen Mangel an Sonnenlicht ist wohl die sog. **Winterdepression**.

Die typischen Symptome einer Winterdepression sind

- 2 oder mehrere depressive Episoden im Herbst oder im Winter,
- spontanes Verschwinden der Symptome in Frühling und Sommer,
- aber auch scheinbar atypische Symptome wie Tagesmüdigkeit, erhöhter Schlafbedarf, verstärktes Verlangen nach Zucker und/oder Appetit- und Gewichtszunahme.

Bereits vor 25 Jahren begann man (sogar auch in der Schulmedizin) die Winterdepression mit der „alternativ-medizinischen“ Methode „Lichttherapie“ zu behandeln – mit derartigem Erfolg, so dass die Therapie heute unbestritten ist. Sonnenlicht ist für die Seele (Psyche) lebensnotwendig.

Es gibt weitere psychische Krankheiten, die nachgewiesenermassen von einer Lichttherapie profitieren:

- Bulimie (Ess-Brech-Sucht)
- Nicht-saisonale Depressionen
- Verhaltens- und Schlafstörungen im Alter sowie bei Alzheimer-Erkrankung
- Bestimmte Schlafstörungen wie z.B. Jetlag, Schichtarbeit

Ebenfalls untersucht wird heute der Einsatz von Lichttherapie bei

- Morbus-Parkinson-Patienten
- Patienten mit Borderline-Persönlichkeitsstörungen
- Nach Schleudertrauma
- Postoperative Schlafstörungen bei Herzerkrankungen

Es ist deshalb sehr wichtig, dass die Menschen die Sonne vor allem in den Wintermonaten nicht meiden, sondern suchen! Denn im Winter ist die Sonnenstrahlung sehr schwach, so dass wenige Minuten nicht ausreichen.

Einen ausführlichen medizinischen Fach-Artikel zum Thema Lichttherapie findet Ihr unter:

[http://www.tellmed.ch/include\\_php/previewdoc.php?file\\_id=4494](http://www.tellmed.ch/include_php/previewdoc.php?file_id=4494)

### **Wirkungen des Sonnenlichts auf den Körper**

Hier spielt die Bildung von **Vitamin D** in der Haut eine zentrale Rolle für die Gesundheit. Mit Hilfe der UV-B-Strahlen, die durch die Sonnenschutzfaktoren am stärksten heraus gefiltert werden, produziert der Mensch in der Haut sein Vitamin D.

Im Grunde ist Vitamin D gar kein Vitamin, denn Vitamine müssen per Definition über die Nahrung zugeführt werden. Der Mensch produziert in der Haut aber das Vitamin D selbst. Die Medizin spricht daher heute bei Vitamin D von einem Hormon. Doch bleibe ich beim gewohnten Namen Vitamin D.

Welche Wirkungen hat **Vitamin D** im Körper?

Die bekannteste Wirkung ist die Einlagerung des mit der Nahrung aufgenommenen **Calciums** in die **Knochen und Zähne**. Dadurch schützt uns das Vitamin D vor Osteoporose und Zahnzerfall.

Die wahrscheinlich noch wichtigere Wirkung des Vitamin D betrifft allerdings das **Immunsystem**. Es wird heute soweit gegangen, dass man davon ausgeht, dass das Sonnenlicht 30 mal mehr Fälle von Krebs verhindert, als es auslöst und zwar wegen der Bildung von Vitamin D in unserer Haut. Man weiss heute z.B., dass Tuberkulose-Kranke in den Höhenkliniken gesunden können, weil sie vermehrt der UV-B-Strahlung ausgesetzt sind und somit mehr Vitamin D bilden können als im Flachland.

Folgende positiven Wirkungen von Vitamin D wurden bis heute nachgewiesen:

- Heilung von Rachitis, Osteoporose, Osteomalazie (alles Knochenerkrankungen)
- Positive Wirkungen bei unterschiedlichen Krebserkrankungen (z.B. Lungenkrebs, Brustkrebs)
- Unterstützung bei der Heilung von unterschiedlichen Infektionen (z.B. Tuberkulose)
- Entzündungshemmung (ähnlich wie Cortison ohne dessen Nebenwirkung) – zurzeit wird z.B. die Wirkung bei Arthrose untersucht
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit: z.B. 45% geringeres Sturzrisiko bei älteren Frauen mit genügend Vit. D
- Weniger Zahnausfall und Karies
- Eventuell auch Verbesserung bei Diabetes Typ 1 und Multiple Sklerose (beide werden als Autoimmunkrankheit angesehen)

Aufgrund der vielen positiven Wirkungen und der Feststellung, dass 75% der über 65-jährigen einen zu tiefen Vitamin D-Spiegel aufweisen (bei Patienten mit Bruch des Hüftgelenks hatten in einer Studie sogar 96% einen Mangel an Vit. D) wird nun leider geplant, Vitamin D künstlich per Lebensmittel den Menschen zu „applizieren“.

Die Zufuhr von künstlichem Vitamin D hat aber seine Grenzen bzw. Gefahren: wie bereits nachgewiesen wurde, führt die Zufuhr von zu viel synthetischem Vitamin D zu den gleichen Wirkungen wie ein Mangel.

Deshalb ist es viel einfacher, die Haut das Vit. D selbst herstellen zu lassen, indem man wieder auf den dauernden Gebrauch von UV-Filter verzichtet, und täglich einen kurzen Spaziergang unternimmt, im Winter über Mittag, im Sommer am frühen Morgen oder abends.

UV-Schutz ist nur in besonderen Situationen sinnvoll, nämlich bei längerem Aufenthalt im Freien bei erhöhtem UV-Index, z.B. im Sommer zwischen 11 und 15 Uhr. Zur Absicherung kann der UV-Index täglich im Internet nachgesehen werden.

### **Deshalb: Geniesst die Sonne, vor allem im Winter!**

Unter folgenden Links können weitere Informationen zu den Untersuchungen mit Vitamin D nachgelesen werden:

[http://www.snf.ch/D/NewsPool/Seiten/mm\\_07dec07.aspx](http://www.snf.ch/D/NewsPool/Seiten/mm_07dec07.aspx)

[http://www.nzz.ch/nachrichten/wissenschaft/aschenputtel- vitamin\\_1.650235.html](http://www.nzz.ch/nachrichten/wissenschaft/aschenputtel- vitamin_1.650235.html)

<http://www.unipublic.uzh.ch/magazin/gesundheit/2007/2517.html>

<http://photomed.wordpress.com/tag/uv-strahlung/>

[http://www.photomed.de/Zu\\_wenig\\_Sonne\\_schlech.sonne\\_heilt.0.html](http://www.photomed.de/Zu_wenig_Sonne_schlech.sonne_heilt.0.html)

<http://www.sonnenfit.de/44.0.html>

Falls jemand dennoch wegen Hautkrebs Bedenken hat, zu diesem Thema 3 Bemerkungen:

1. Durch die Sonne wird nur der „weisse Hautkrebs“ ausgelöst, der kaum zum Tod führt.
2. Der bösartige Hautkrebs, das Melanom (auch „schwarzer Tod“ genannt) findet man bisher meist an Hautstellen, die kaum je der Sonne ausgesetzt waren.
3. Die Bildung von Vitamin D kann das Melanom sogar verhindern!

<http://www.clinicum.at/dynasite.cfm?dssid=4170&dsmid=96083&dspaid=739912>