

Sonnenlicht

Das grösste Gesundheitsgeheimnis

Sonnenlicht kräftigt unseren Körper
und steigert dessen Leistungsfähigkeit.

Zane Kime

Regelmässiges Sonnenbaden hat eine ähnliche Wirkung wie körperliche Bewegung: Wohlbefinden und Schlaf verbessern sich, Stress wird besser bewältigt und Stresshormone werden schneller abgebaut. Sonnenlicht verbessert Ausdauer und Kraftleistung. Training an frischer Luft und in der Sonne bringt die besten Ergebnisse. Schon regelmässiges Sonnenbaden allein erhöht die Ausdauer, sogar ohne Training.

Sonnenlicht beruhigt und entspannt. Überspannte und nervöse Personen können in kurzer Zeit allein durch Sonnenlicht beruhigt werden.

Regelmässiges Sonnenbaden ist für die bessere Ausscheidung von Giftstoffen und für Aufrechterhaltung eines gesundheitsfördernden Mineralstoffhaushalts notwendig. Das Sonnenbaden allein genügt jedoch nicht für eine gute Versorgung mit Mineralstoffen und Spurenelementen. Entscheidend ist eine Ernährung mit ausreichend reifem Obst und frischem Gemüse.

Die UVB-Strahlung der Sonne bewirkt die Bildung von Vitamin D in der Haut. Vitamin D erfüllt zahlreiche Aufgaben im Körperstoffwechsel und ist deshalb lebensnotwendig: Regulierung des Kalzium- und Phosphathaushaltes, Verbesserung der Magnesiumaufnahme, Erhaltung fester Knochen, Erhaltung der Zell- und Gewebegesundheit der endokrinen Drüsen (Hormondrüsen), Stärkung der Immunabwehr, verringertes Risiko für Autoimmunkrankheiten, Erhaltung der Funktionstüchtigkeit der Muskeln, Verbesserung der Blutbildung, Senkung des Blutdruckes und des Cholesterinspiegels, Verbesserung der Hautgesundheit, Unterdrückung der Tumorzellen, positive Beeinflussung des Nervensystems, vermindert das Risiko für Insulinresistenz und Zuckerkrankheit, Stärkung und Gesundung des Herzens usw.

Die Grundsätze richtigen Sonnenbadens

Folgende Grundsätze sind beim Sonnenbaden zu beachten, um die **gesundheitlichen Vorteile der Sonnenstrahlung**, etwa die **Bildung von Vitamin D**, voll nutzen zu können und zugleich akute oder chronische Hautschäden zu vermeiden (Sonnenbrand und beschleunigte Hautalterung):

- **Begrenzung der maximalen UV-Tagesdosis.** Die Haut sollte höchstens der halben Sonnenbranddosis (Sonnenbrandschwelle) ausgesetzt werden. Darüber hinaus drohen unmerkliche Hautschäden, die sich im Laufe des Lebens summieren und im mittleren Lebensalter zunehmend zu Tage treten. Jeder Sonnenbrand führt zu Hautschäden.
- **Die Sonnenstrahlung auf möglichst viele Tage im Jahr verteilen.** Es ist weniger die UV-Dosis in ihrer Summe, welche die Haut altern lässt, sondern die übermässige Bestrahlung an einzelnen Tagen. Langes Sonnenbaden bringt keinen Gewinn für die Bildung von Vitamin D, die Häufigkeit entscheidet. Es ist jede Gelegenheit zum massvollen Sonnenbad zu nutzen, um die Vitamin-D-Bildung zu maximieren und dabei die Haut zu schonen. Viele Menschen machen es jedoch umgekehrt: Sie leben den grössten Teil des Jahres unter Sonnenmangel, zumeist in geschlossenen Räumen, und im Urlaub verbringen sie ganze Tage am Strand.
- Zur Bildung von Vitamin D ist ein **Sonnenstand von mindestens 45°** erforderlich (45° = Schatten ist gleich gross wie Gegenstand). Deshalb ist die **Mittagszeit für das Sonnenbad zu bevorzugen**. Je höher der UVB-Anteil in der Relation zu UVA, desto stärker wird die Bildung von Vitamin D angeregt und desto weniger wird die Haut durch tiefeindringende UVA-Strahlung belastet.
- **Allmähliche Anpassung.** Die Haut wird am besten mit der milden Frühjahrssonne an die stärkere UV-Strahlung des Sommers angepasst (tiefe Bräunung der Haut, Verdickung der Hornhaut). Dafür sollte man sich mindestens sechs Wochen Zeit lassen.
- **Ganzkörperbestrahlung bevorzugen.** Verteilung der Sonnenstrahlung auf eine möglichst grosse Hautfläche.
- **Gesicht und Kopf vor übermässiger Strahlung schützen.** Das Gesicht ist unsere Visitenkarte und eine vorzeitig gealterte Gesichtshaut fällt sofort ins Auge. Es wird bei jedem Aufenthalt im Freien zwangsläufig der

Strahlung ausgesetzt, so dass das Gesicht bei intensiver Strahlung nicht auch noch extra besonnt werden sollte.

- **Hitzebäder vermeiden.** Intensive Wärmestrahlung verstärkt die Schädigung übermässiger UV-Strahlung.
- **Die Warnsignale der Haut beachten.** Bei intensiver UVB-Strahlung macht sich ein Brennen auf der Haut bemerkbar, höchste Zeit, den Schatten aufzusuchen. Sonnenschutzmittel mit UVB-Blocker schalten diesen Warnmechanismus aus, wodurch übermässig lange Sonnenbäder ermöglicht werden. Ausserdem verfügt die Haut über Wärmerezeptoren, die vor Überhitzung warnen. Wem es in der Sonne zu heiss wird, sollte sich in den Schatten zurückziehen.
- **Vorsicht Strände!** Strände gehören, was die UV-Intensität betrifft, zu den gefährlichsten Orten: Die starke Reflexion durch den hellen Sand und der kühlende Wind vom Meer verführen dazu, die UV-Dosis zu unterschätzen. Vorsicht auch im verschneiten Hochgebirge sowie zu Beginn eines Tropenurlaubs, wenn die vom Winter sonnenentwöhnte Haut plötzlich der extremen UV-Bestrahlung der Äquatorsonne ausgesetzt wird, womöglich noch am Strand.
- **Den wahren Sonnenschutz bietet nur der Schatten.** Brennt die Sonne auf der Haut, so darf der Schutz nicht in vermeintlichen Sonnenschutzmitteln gesucht werden, sondern allein im Schatten bzw. der Bedeckung der Haut mittels leichter Kleidung.
- **Keine Sonnenschutzmittel beim Sonnenbaden.** Dadurch wird die Bildung von Vitamin D blockiert. Ausserdem verführt der Gebrauch von Sonnencreme dazu, die Haut länger der Sonne auszusetzen, als es für sie gut ist. Die Dosis der UVA- und Wärmestrahlung wird um ein Vielfaches erhöht, wodurch langfristig die Hautalterung beschleunigt wird. Sonnenschutzmittel sind nur dann sinnvoll, wenn die Haut notgedrungen starker Sonne ausgesetzt werden muss, etwa bei Rad- und Bergtouren, beim Segeln und Paddeln, oder bei langer Arbeit im Freien. Die Sonnenschutzmittel sollten UVB- und UVA-Strahlung gleichermaßen abblocken und keine toxischen Inhaltsstoffe enthalten.
- **Frischkost-Ernährung** mit viel Obst und Gemüse ist gleichsam eine Art innerer Sonnenschirm: Die Haut kann eine drei- bis vierfach höhere UV-Bestrahlung tolerieren, ohne Schaden zu nehmen. Aber auch die beste Ernährung schützt nicht vor den Folgen übermässigen Sonnenbadens, denn es wird höchstens die Toleranzschwelle des Sonnenbrands heraufgesetzt.

- **Keine Kosmetik vor oder während des Sonnenbadens.** Denn Inhaltsstoffe können sich bei UV-Strahlung zu toxischen Substanzen zersetzen und die Haut schädigen. Hautpflege ist nach dem Sonnenbad durchzuführen.

Werden alle genannten Grundsätze beachtet, so können die gesundheitlichen Vorteile des Sonnenbadens voll genutzt werden, ohne der Haut zu schaden. Die Sonne wird dabei sogar zur Kosmetik, denn gebräunte Haut verschönert das Antlitz und vermittelt ein gesundes Aussehen.

Herbert Shelton schreibt: „Sonnenbäder und Luftbäder machen die Haut widerstandsfähig gegenüber Infektionen, gegenüber Kälte und Hitze. Beim allmählichen Bräunen wird die Haut zart und weich und fühlt sich fast wie Seide an. Die Haut glättet und strafft sich, sogar kleine Falten verschwinden. Sonnenlicht ist die beste Kosmetik. Schönheit ist das Ergebnis wohldosierten Sonnenbadens.“

Michael Holick stellt fest: „In unserer vom Jugendwahn beherrschten Gesellschaft sorgen sich viele Menschen über die Falten. Das wird von der Antisonnenlobby begierig aufgegriffen. Es stimmt, dass übermäßige UV- Bestrahlung die Hautalterung beschleunigt. Man kann sich jedoch regelmässig sonnen und trotzdem die Hautalterung minimieren.“ Auf die Sonne können wir nicht verzichten: „Für die Erhaltung der Gesundheit ist es erforderlich, den ganzen Körper möglichst oft der Sonne auszusetzen.“ (*Otto Carque*)

In diesem Sinne schreibt der amerikanische Arzt *Zane Kime*: „Wenn das Gewebe der Haut mit den notwendigen Vitaminen gesättigt ist, altert die Haut durch die Sonne nicht, sie wird schöner.“

Zusammenfassung aus: Klein, Thomas
Sonnenlicht - Das grösste Gesundheitsgeheimnis
Hygaia-Verlag Dresden
1. Auflage 2007
2. Vollständig überarbeitete Auflage 2010

Madulain, 14.06.2014 Sibylle Keller