



Pressemitteilung zur sofortigen Veröffentlichung

---

## **Bahnbrechende neue Empfehlungen von Cancer Research UK**

*„Sonne nicht vermeiden, sondern verantwortungsbewusst genießen“*

*London - Nach jahrelangen Aufforderungen, sich gegen Sonneneinstrahlung zu schützen, steht die führende britische Krebsforschungsorganisation auf Freiwilligenbasis nun kurz davor, ihre Empfehlungen erheblich zu überarbeiten. Das Sunlight Research Forum erklärt, weshalb.*

### **Sonnenlicht aufnehmen**

Die geplante Empfehlung von Cancer Research UK ist, die Haut weder zu bedecken noch Sonnenschutzmittel aufzutragen, bevor man sich der Sonne aussetzt, stattdessen solle man die Haut für einige Minuten der Sonneneinstrahlung aussetzen, damit die Vitamin-D-Produktion des Körpers angekurbelt wird. Dieses Sonnenschein-Vitamin trägt nachweislich dazu bei, chronische Erkrankungen wie Krebs, Diabetes und Multiple Sklerose sowie klassische Knochenkrankheiten zu verhindern. „Diese Tatsache ist angesichts des großen Mangels an Vitamin D, der heutzutage in den westlichen Ländern herrscht, der Grund für diesen radikalen Kurswechsel“, so Ad Brand, der unabhängigen Organisation Sunlight Research Forum.

### **Sonnenbrand verhindern**

Statt die Sonne zu vermeiden und, wie bisher empfohlen, vor dem ersten Kontakt mit den Strahlen schützende Cremes aufzutragen, lautet der Rat nun, die Haut für eine kurze Zeit ungeschützt der Sonneneinstrahlung auszusetzen. Wenige Minuten reichen zunächst aus, damit durch die UV-Bestrahlung die Produktion von Vitamin D angeregt wird, ohne dass das Risiko eines Sonnenbrands eingegangen wird. Brand zitiert Oliver Gillie des Health Research Forum: „Setzen Sie Vorder- und Rückseite Ihres Körpers zwei oder drei Minuten lang der Sonne aus. Dies kann langsam bis zu maximal 30 Minuten pro Seite verlängert werden. Einem Sonnenbrand vorzubeugen ist nach wie vor das Wichtigste!“

### **Mangel an Sonnenlicht**

Die neue Empfehlung von Cancer Research UK stimmt mit der Meinung einer wachsenden Zahl internationaler Wissenschaftler überein, die Forschungen zu Vitamin D betreiben. „Oliver Gillie, einer der schärfsten Kritiker der Wohltätigkeitsorganisation des Health Research Forum, sagte, dass Cancer Research UK scheinbar endlich eingesehen habe, dass die Aufforderungen zur Vermeidung der Sonne ein Fehler waren“, so Brand. In einem kürzlichen, von Experten begutachteten Bericht Gillies heißt es: „Für Personen, die im Vereinigten Königreich leben, ist es sehr schwierig, über die Sonneneinwirkung genug Vitamin D aufzunehmen, welches für optimale Blutwerte für den Winter sorgen soll.“ Der Wissenschaftler führt weiter aus, dass zur Sicherstellung ausreichender Versorgung mit Vitamin D so viele Körperstellen wie möglich mindestens sechs Mal pro Woche 40 Minuten lang der Sonne ausgesetzt werden müssten, jedoch der fehlenden Sonnentage während eines durchschnittlichen Sommers sei dies jedoch nicht möglich.

### **Starke Auswirkungen auf Gesundheit**

Brand erläutert: „Gillie betont, dass man sich UV-Licht stets nur in verantwortungsvoller Weise aussetzen dürfe, ohne einen Sonnenbrand (Schädigung der Haut) zu riskieren. Zur Vitamin-D-Produktion wird weniger UV-Licht benötigt als zur Verursachung eines Sonnenbrands. Das Hautkrebsrisiko wird hauptsächlich in Verbindung mit Sonnenbrand gesehen.“ Das Sunlight Research Forum (SRF) zitiert Gillie, der aufgrund der Ergebnisse internationaler Studien folgenden Schluss zieht: „Die Fortschritte, die erzielt werden könnten, wenn das Problem des Vitamin-D-Mangels im Vereinigten Königreich im 21. Jahrhundert behoben werden könnte, wären vergleichbar mit den großen Errungenschaften, die für das Gesundheitswesen im 19. Jahrhundert durch die Bereitstellung von reinem Wasser und im 20. Jahrhundert durch bessere Wohnverhältnisse, saubere Luft und Rückgang des Rauchens zu verzeichnen waren.“

### **Sunlight Research Forum**

Das Sunlight Research Forum (SRF) ist eine gemeinnützige Organisation mit Sitz in den Niederlanden. Die Organisation hat es sich zum Ziel gesetzt, die neuesten medizinischen und



wissenschaftlichen Erkenntnisse zu den Auswirkungen von UV-Bestrahlung auf den Menschen in einer verständlichen und zugänglichen Weise zu überprüfen, zusammenzutragen und zu verteilen.

Medien-Ansprechpartner:

**Herr Ad Brand**

Sunlight Research Forum (SRF)

Tel.: (0031) (0)651 358 180

[info@sunlightresearchforum.eu](mailto:info@sunlightresearchforum.eu)

[www.sunlightresearchforum.eu](http://www.sunlightresearchforum.eu)