



SONNENNEWS – 30. MAI 2016

Weg von der Dämonisierung der Sonne:



Sagen auch Sie „JA“ zu Sonnenlicht!

Erst kürzlich konnte eine Gruppe von Wissenschaftlern bestätigen, dass in Europa eine Vitamin D-Mangel-Pandemie vorherrscht. Fast zeitgleich erschien eine Studie aus Schweden, deren Ergebnisse zeigen, welche negativen Auswirkungen es für die menschliche Gesundheit hat, die Sonne zu meiden. Nach diesen zwei sehr prägnanten Meldungen stellt sich die Frage, ob der medialen „Dämonisierung des Sonnenlichtes“ endlich ein Ende gemacht werden kann.

Der Bundesfachverband Besonnung e. V. hat sich vor langer Zeit das Kredo „Licht ist Leben“ auf die Fahnen geschrieben. Es ist allgemein bekannt, dass Menschen, Tiere und Pflanzen Sonnenlicht zum Leben brauchen. In den letzten Jahren haben wir eine unausgewogene negative Berichterstattung über die Auswirkungen von Sonnenlicht erlebt.

Die Menschen wurden davor gewarnt in die Sonne zu gehen oder die Sonne ohne Sonnenschutz zu genießen. Sonnen wurde als gefährlich angesehen und die Zahl der Hautkrebsfälle schien stetig zu steigen. Solarien wurden als „Krebs-Maschinen“ verteufelt und wurden von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) „per se“ als krebserzeugend eingestuft. Dabei wurden die möglichen positiven Auswirkungen der UV-Exposition vollkommen außer Acht gelassen.

Heute ist bezüglich dieser Meinung eine Verschiebung zu erkennen. Das Thema Sonnenlicht wird ausgewogener betrachtet. Immer mehr Forscher versuchen nun auch die Vorteile von Sonnenstrahlung und damit auch die Bedeutung von Vitamin D für unseren Körper zu betrachten. Vitamin D ist das sogenannte "Sonnenschein-Vitamin", welches für die Gesundheit der Knochen und der Muskeln verantwortlich ist und zu der Verhinderung von Multipler Sklerose und verschiedene Krebsarten sowie Typ 1 Diabetes Mellitus beiträgt. Darüber hinaus kann Vitamin D helfen, Depressionen zu lindern.

Diese positiven Entwicklungen in Bezug auf die Berichterstattung rund um das Thema Sonnenlicht und Vitamin D in den Medien ist sehr erfreulich und längst überfällig. Seit Jahren berichten wir über die positiven Effekte einer moderate Sonnenexposition, sei es von natürlichem oder künstlichem UV-Licht. Gerade deshalb freuen wir uns besonders über eine ausgewogenere Berichterstattung.

Quelle:

- Cashman, K. et al. (2016). Vitamin D deficiency in Europe: pandemic? The American Journal of Clinical Nutrition, 2016 103: 1033-1044.
- Lindqvist PG, Epstein E, Nielsen K, Landin-Olsson M, Ingvar C, Olsson H (Karolinska University Hospital, Lund University, Lund, Sweden). Avoidance of sun exposure as a risk factor for major causes of death: a competing risk analysis of the Melanoma in Southern Sweden cohort. J Intern Med 2016; doi: 10.1111/joim.12496.
- www.europeansunlight.eu
- Bild: www.pixabay.de