



SONNENNEWS – 27. FEBRUAR 2017

Es werde Licht! Oder warum Licht Leben bedeutet

"Die Sonne erhält alles Leben auf der Erde, sie leuchtet uns, erwärmt den Boden, die Meere, die Atmosphäre, sie steuert das Klima, sie bringt Trockenperioden und Eiszeiten, sie treibt den Wind, der über die Erde weht und unser Wetter bestimmt." Treffender kann man die große Bedeutung der Sonne für die Erde und für das Leben kaum zusammenfassen, wie es Herbert Friedmann in seinem Buch über die Sonne getan hat.

Die Sonne ist zwar nur ein Stern unter vielen in unserer Milchstraße. Aber für uns ist die Sonne der bei weitem wichtigste Himmelskörper!

Der Quell des Lebens

Der Mensch hat sich seit seiner Existenz mit dem Thema Sonne befasst, weil er die Wichtigkeit und Notwendigkeit dieses Himmelskörpers für sein Leben sehr früh erkannt hat. Die Sonne als Quelle allen Lebens durchzieht seit jeher Religionen, Philosophie, Politik und Wissenschaft. Heute beschäftigt man sich in allen Teilen der Erde mit den positiven Effekten der UV-Strahlen auf den menschlichen Körper. So hält die Sonne zu Recht Einzug in die Wellness-Thematik.



Für die Wissenschaft war und ist die Sonne

von großer Bedeutung. Schon früh konnte hier eine Verbindung zwischen Sonnenlicht und Gesundheit hergestellt werden. Aus diesem Grund lässt sich auch die Frage, ob Sonnenlicht für uns lebensnotwendig ist, eindeutig mit „ja“ beantworten.

Niemand, ob von Wissenschaftlern überzeugt oder durch subjektives Empfinden geprägt, wird ernsthaft annehmen, dass die Sonne grundsätzlich gefährlich und für uns Menschen überflüssig oder gar zu vermeiden sei.

Das Gegenteil ist der Fall: Ohne die Sonne, ohne ihre heilsame Wärme- und ultravioletten Strahlen würde es uns und all das Leben auf der Erde nicht geben. Wir sind perfekt an die Sonne angepasst und brauchen sie für unsere Gesundheit und unser Überleben dringend!

In der nächsten SonnenNews werden wir Sie über das Thema *Sonne und Evolutionsbiologie* informieren.

Quelle:

Herbert Friedmann: Die Sonne: Aus der Perspektive der Erde
<https://de.wikipedia.org/wiki/Sonne>

Michael F. Holick, Ph.D., M.D.: Schützendes Sonnenlicht: Die heilsamen Kräfte der Sonne, Stuttgart 2005.
Weißbuch Sonne und Solarien: Fakten und Hintergründe zur gesunden Besonnung

Bildquelle:

Pixabay.de