

Raus ans Licht oder raus aus der Sonne?

Zu viel Sonnenlicht schadet – zu wenig ist aber auch nicht gesund. Eine schwedische Studie sorgt für Wirbel.

[srf.ch/news](https://www.srf.ch/news)

Franco Bassani / Nicole Westenfelder

Dienstag, 16.05.2017, 19:05 Uhr

- Hautärzte warnen seit Jahrzehnten vor den Gefahren der UV-Strahlung. Neue Studien zeigen aber auch die negativen Folgen von zu wenig Sonnenschein.
- Alle Experten sind sich einig, dass man Sonnenbrände vermeiden soll. Wie viel Sonne es leiden mag, muss jeder für sich selber herausfinden.

Die Empfehlungen der Hautärzte haben unser Verhältnis zur Sonne in den letzten Jahrzehnten stark geprägt. Spätestens seit dem Auftauchen des Ozonlochs gilt: Möglichst nicht an die Sonne gehen – und wenn doch, dann nur gut geschützt!

Mit dem Sonnenschutz nimmt es die breite Masse allerdings nicht so genau. Und kaum wird es wärmer, zieht es die Menschen auch schon in Scharen nach draussen. Mit gutem Grund, denn die positiven Effekte des Sonnenlichts auf Blutdruck, Schlaf und Psyche sind in zahlreichen Studien belegt.

Vor allem ist es auch wichtig für die Vitamin-D-Produktion und damit für Knochen, Immunsystem, Blutgefässe und den Herz-Kreislauf.

Eine schwedische Studie kommt gar zum Schluss, dass Sonnenmangel so ungesund sei wie Rauchen: Frauen, die sich regelmässig an der Sonne aufhalten, hätten ein deutlich geringeres Risiko für Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

*Die Sonne hat viele positive Effekte auf den Körper, die müssen wir nützen.
Autor:Pelle Lindqvist*

Studienautor Pelle Lindqvist vom Karolinska Institut plädiert denn auch für eine Neubesinnung im Umgang mit der Sonne: «Sie wird seit Jahren verteufelt. Dieses Bild muss sich wieder ändern!» Die Sonne habe viele positive Effekte auf den Körper, die es zu nutzen gelte. Seine Empfehlung: Täglich eine halbe Stunde lang die Sonne an so viele Hautpartien wie möglich lassen.

Die Grenzen der Forschung

Bei Dermatologen stösst diese Forderung auf wenig Gegenliebe. Und sie lassen kein gutes Haar an der schwedischen Studie. Hauptkritikpunkt: Die Schlussfolgerungen basieren auf Befragungen und statistischen Auswertungen statt auf harten Fakten.

Was allerdings auch für jene Studien gilt, die zu den gängigen Sonnenschutzempfehlungen führten.

Wieso? Aus einleuchtenden Gründen kommt es nicht in Frage, Menschen gezielt einem Krebsrisiko auszusetzen und sie wie Labortiere jahrelang zu isolieren, um andere Einflüsse auszuschliessen. Die Forschung basiert somit auf statistischen Auswertungen und rückblickenden Befragungen, die voreingenommen oder ungenau sein können und mitunter verwirrende Ergebnisse zeitigen.

So ergab beispielsweise eine Studie für Arbeitsplätze draussen eine niedrigere Krebsrate als für Berufe in Büros. Eine andere zeigte, dass ein regelmässiger Aufenthalt an der Sonne zu weniger Hautkrebs führt als unregelmässige Aufenthalte mit höherer Intensität. Und dann kam man auch schon mal zum Ergebnis, dass Leute, die sich mit Sonnencreme einrieben, deutlich häufiger über Sonnenbrände berichteten.

Hauptsache keinen Sonnenbrand

Da sich die vermuteten Zusammenhänge zwischen Sonne und Hautkrebs auf direktem Weg nicht schlüssig beweisen lassen, wurde schliesslich ein indirekter Ansatz verfolgt: Welche Schäden die Sonne anrichtet, wurde mit jenen Schäden belegt, die beim Vermeiden der Sonne nicht auftraten. Oder – wie bei der schwedischen Studie – eben umgekehrt.

Was bedeutet das nun für den persönlichen Umgang mit der Sonne? Mittlerweile ist klar, dass die UV-Strahlung nicht die einzige Ursache für Hautkrebs ist und genetische Faktoren eine wichtige Rolle spielen. In einem ist sich die Fachwelt aber einig: Sonnenbrände gilt es möglichst zu vermeiden.

Menschen mit sehr heller Haut tun gut daran, besonders vorsichtig zu sein. Für alle anderen gilt dieselbe Empfehlung wie beim Alkoholkonsum: Allzu viel ist ungesund. Wie viel es leiden mag, muss aber jede und jeder für sich selber herausfinden.

1: Lindqvist PG, Epstein E, Nielsen K, Landin-Olsson M, Ingvar C, Olsson H.

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

Oct;280(4):375-87. doi: 10.1111/joim.12496. Epub 2016 Mar 16. PubMed PMID:

26992108.