

Zu wenig Sonne auf der Haut ist ein ernstes gesundheitliches Problem

Aktuell ist die COVID-19 Pandemie allgegenwärtig. Leider sind andere Gesundheitsrisiken oder Krankheiten, mit denen wir uns befassen sollten, nicht durch ‚Corona‘ eliminiert worden – sie sind nur aus unserem Blickfeld geraten. Eine aktuelle Studie beschäftigt sich mit einem weiteren „Public Health“-Problem: der mangelnden Sonnen-Exposition (also: zu wenig der Sonne ausgesetzt sein).

Eine internationale Forschergruppe renommierter Institutionen, wie u. a. dem schwedischen Karolinska Institut und dem Institut für Dermatologie des King’s College in London, verdeutlichen in einer aktuellen Übersichtsarbeit die positiven Effekte der Sonne.¹

Das Ziel der Arbeit ist es gemäß der Autoren um Alfredsson, „der medizinischen Community und den Gesundheitsbehörden die zunehmende Evidenz der gesundheitlichen Vorteile der Sonnen-Exposition“ aufzuzeigen. Hierbei zeigen bisherige Studien des zurückliegenden Jahrzehnts, dass eine unzureichende Sonnen-Exposition verantwortlich ist für schätzungsweise 480.000 Todesfälle in Europa und weiteren 340.000 in Amerika pro Jahr. Auch die Zahlen zunehmender Neuerkrankungen an Brustkrebs, Darmkrebs, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Alzheimer und verschiedenen Autoimmunerkrankungen könnten durch eine unzureichende Sonnen-Exposition erklärt werden.

Vitamin D durch Nahrungsergänzung

Die Zuführung von Vitamin D als Nahrungsergänzung, beispielsweise durch Tabletten, hat bislang wissenschaftlich keinen überzeugenden Beitrag zur Eindämmung der genannten Gesundheitsrisiken leisten können.

Vitamin D durch Synthese über die Haut

UV-Strahlung scheint die Bildung von Stickstoffmonoxid in der Haut zu fördern, was einen direkten Einfluss auf die Blutgefäße hat: die Gefäße entspannen und weiten sich, der Blutdruck sinkt.

Die Empfehlung der Studie lautet daher, der Haut ausreichend UV-Strahlung zuzuführen!

Zugleich muss das Risiko übermäßiger Sonnen-Exposition dabei minimiert werden, indem Sonnenbrände vermieden und Sonnenbäder in der Mittagszeit und den Sommermonaten eine Dauer von 5 bis 30 Minuten nicht übersteigen. Das soll durch angemessene Kleidung und Sonnenbrille mit UV-Filter erreicht werden

Ihr Sonnenstudio berät Sie gerne, wie Sie auch jetzt im Winter eine optimale Dosis der künstlichen Sonne erzielen können, um fit und gesund durch die dunkle Jahreszeit zu kommen!

Wir wünschen Ihnen und Ihren Liebsten alles Gute, Glück und vor allem Gesundheit für das neue Jahr 2021!

Ihr Bundesfachverband Besonnung e.V.



¹ Alfredsson et al. (2020). Insufficient sun exposure has become a real public health problem. *Int J Environ Res Public Health*.