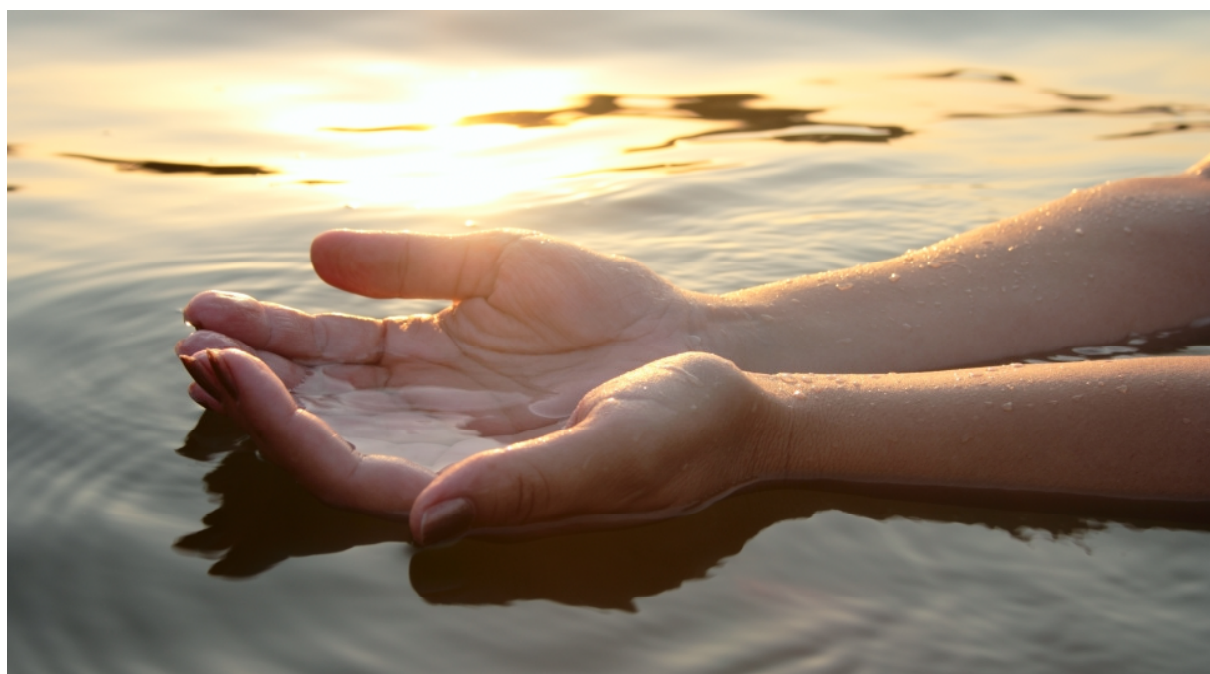




SONNEN NEWS – 17.11. 2011

Die „falsche“ Sonne – Wo Experten-Ratschläge der Gesundheit schaden

Seit Jahrzehnten warnen Dermatologen und Medien vor Sonne und Solarium mit Hinweis auf Sonnenbrand, Hautschäden und Hautkrebs. Inzwischen wird immer deutlicher, dass mit den gängigen Ratschlägen die beschworenen Gefahren nur erhöht statt gebannt wurden.



Die Kehrtwende kommt sehr allmählich und sehr leise. Viele Medien hat sie bis heute nicht erreicht. Worum geht es?

Zwei Kernaussagen in den Experten-Ratschlägen haben sich für die Gesundheit der Beratenen als fatal erwiesen:

1. Beim Aufenthalt an der Sonne sollten immer Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) angewendet werden.
2. Die Mittagssonne sollte um jeden Preis vermieden werden.

Begründung war die Gefährlichkeit der UV-B-Strahlen der Sonne (Sonnenbrand,

Hautkrebs). Tatsächlich zielten Sonnenschutzmittel bis in jüngste Zeit fast ausschließlich auf das Abblocken dieser UVB-Strahlen.

Das Ergebnis aber war paradox: Nicht nur stieg die Zahl der Sonnenbrände und der Hautkrebsfälle unvermindert an, auch und besonders bei denen, die den Ratschlägen der millionenschweren Kampagnen für die Sonnencremes vertrauten. Vor allem aber weitete sich mit der zunehmenden „Sonnenangst“ auch der Vitamin D-Mangel zu einer bedrohlichen Epidemie aus. Viele chronische Krankheiten



SonnenNews

Weitere Infos: www.SonnenNews.de

BUNDESFACHVERBAND
BESONNUNG e.V.

Licht ist Leben



konnten sich dadurch immer schneller in der Bevölkerung ausbreiten.

Die Gründe: Mit dem Vertrauen in die Werbebotschaften und Experten-Ratschläge glaubten die Verbraucher eingecremt und außerhalb der Mittagszeit - sich immer länger an der Sonne aufhalten zu können, ohne Schaden zu nehmen.

Tatsache war aber, dass sich auf diese Weise unbemerkt die Dosis an UVA-Strahlen auf der Haut dramatisch erhöhte - auf ein Vielfaches des eigentlich Vernünftigen und Vertretbaren. Denn die UVA-Strahlen werden vom Lichtschutzfaktor (LSF) nicht erfasst und nehmen auch – anders als die UVB-

Strahlen - im Tagesverlauf mit dem Stand der Sonne nicht wesentlich ab. Die UVA-Strahlen richten aber bei Missbrauch nicht weniger Schaden an als die UVB-Strahlen – ohne die Schäden durch die Vitamin D-Produktion wieder „wettmachen“ zu können.

Und schließlich erwies sich das Rechnen mit den LSF selbst als grobe Irreführung. So wie die allermeisten Verbraucher die Sonnencremes verwenden, erreichen sie nur einen Bruchteil der angegebenen Schutzwirkung. Statt z.B. bei einem LSF 20 die risikolose Zeit an der Sonne auf das Zwanzigfache der „Eigenschutzzeit“ zu steigern, bleibt da oft bestenfalls ein LSF 3 oder 4 übrig mit entsprechend kürzerer Schutzzeit. Der Sonnenbrand ist also vorprogrammiert. So erklären sich auch die Ergebnisse etlicher wissenschaftlicher Studien, die gerade bei regelmäßigen Sonnencreme-Nutzern eine besonders hohe Zahl von Sonnenbränden fanden.

Zusammengenommen führten also die Ratschläge von Experten und Medien ungewollt aber wirkungsvoll zu einem Missbrauch der Sonnenstrahlen, sowohl von UVA als auch von UVB. Mit den Folgen von Hautschäden bis hin zum Hautkrebs.

Statt Sonnenschutz und Kontrolle: unkontrollierter, weil unbewusster, Sonnen-Missbrauch. Gleichzeitig die Diffamierung der künstlichen Besonnung, die genau diesen kontrollierten Genuss der Sonnenstrahlen mühelos ermöglicht.

Umdenken tut not – und hat auch schon begonnen.

In einer Übersichtstudie werden diese Argumente zusammengefasst und überzeugend belegt: Margaret B. Planta, *Sunscreen and Melanoma: Is Our Prevention Message Correct?* [JABFM](#), November–December 2011 Vol. 24 No. 6