



SONNEN NEWS – 07. AUGUST 2012

Die Sonne mit offenen Armen empfangen: Biopositive Argumente für Sonne und Solarium

Was für jedes gesundheitswirksame Mittel gilt, gilt auch für Sonne und Solarium: sie können positive als auch negative Auswirkungen haben. Es gilt der Grundsatz der vernünftigen Nutzung. Allerdings wird von Dermatologen und Krebsorganisationen bezüglich UV-Strahlung fast täglich der „böse“ Finger gehoben. Eine erst kürzlich veröffentlichte Metaanalyse aus Frankreich versuchte das Resultat zu erbringen, dass die Nutzung von Solarien eine Steigerung des Hautkrebsrisikos herbeiführt. Der Bundesfachverband Besonnung, sowie einer der weltweit führenden Vitamin D-Experten, Ph. D. William Grant, hatten den in der Metaanalyse dargelegten Argumenten, vieles zu entgegnen. Eine Forschergruppe um Faye Elliot schaffte es sogar, in Bezug auf die französische Studie nachzuweisen, dass Solarien das Risiko an Hautkrebs zu erkranken nicht signifikant erhöhen. Damit sind die Ergebnisse der Analyse aus Frankreich entkräftet. Leider halten viele Menschen weiter an dem fest, was ihnen über viele Jahre durch die Medien vermittelt wurde.



Wir sind dennoch davon überzeugt: Sonne und Solarium sind wichtig für unsere Gesundheit, denn wie würde es uns ohne Sonne gehen?

Hier einige biopositive Argumente dafür, die Sonne mit offenen Armen zu empfangen:

1. Die Sonne ist der wesentlichste Bestandteil unserer Evolution. Erst durch die Strahlung der Sonne konnte sich das Leben entwickeln.
2. Ein Rückblick: Bereits im Jahre 1898 erfand der Däne Nils Ryberg Finsen die erste UV-Lampe welche einige Jahre später sogar den Nobelpreis für Medizin erhielt. Schon damals wurden die biopositiven Effekte der Höhensonne erkannt und genutzt, um vor allem die unter Kindern verbreitete Rachitis zu heilen.
3. Die Strahlen der Sonne wirken sich positiv auf unsere Grundstimmung aus. Mit Sonne fühlen wir uns wohl und ausgeglichen. Depressionen haben somit keine Chance.
4. Sonne und Solarium fördern die Bildung von Vitamin D in unserem Körper. Es ist ein körpereigenes Hormon, welches durch Sonneneinstrahlung in unserer Haut hergestellt wird. Hinsichtlich unserer Gesundheit hat Vitamin D eine Schlüsselfunktion im Körper. Es wird an vielen Stellen unseres Organismus benötigt. Regelmäßiges Sonnenbaden, egal ob in der Natur oder unter dem Solarium, deckt 90% der Vitamin D Bedarfs und wirkt sich damit vor allem positiv auf unser Immunsystem aus. Grippe und Co. haben somit keine Chance.
5. Ein ausgeglichener Vitamin D Spiegel, herbeigeführt durch Sonne, reguliert die Zellteilung im menschlichen Körper und kann somit präventiv vor 22 Krebsarten, u. a. Darm-, Haut- und Brustkrebs, schützen.



SONNEN NEWS – 07. AUGUST 2012

6. Sonne und Vitamin D halten unser Gehirn fit: Erst kürzlich wurde der Zusammenhang zwischen Alzheimer und Vitamin D Mangel entdeckt. Ein ausgeglichener Vitamin D Spiegel kann also vor Alzheimer und Demenz im Alter schützen. Und damit nicht genug, Schutz vor Alzheimer, bedeutet auch ein deutlich geringeres Risiko auf Schlaganfälle im fortgeschrittenen Alter.
7. Knochen benötigen Vitamin D: Nur in Verbindung mit Vitamin D kann unserer Körper ausreichend Calcium in den Knochen einlagern, welcher die Knochen fest und stabil macht. Dies ist vor allem für die sich noch im Wachstum befindlichen Säuglinge und Kleinkinder wichtig. Es schützt sie vor Rachitis. Auch Senioren gehören zu der Risiko Gruppe, welche oftmals unter Vitamin D Mangel leiden, das Hormon aber dringend benötigen, um das Aufweichen der Knochen im Alter und damit der Gefahr von schnellen Brüchen, vorzubeugen.
8. Sonne und Vitamin D schützen ebenfalls vor Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose, Rheumatoide Arthritis und Diabetes.
9. Eine ebenfalls positive Wirkung von Vitamin D konnte bezüglich Herz- und Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck, Nierenkrankheiten, Übergewicht und der Zahngesundheit nachgewiesen werden.

Trotz dieser überzeugenden Argumente leiden allein in Deutschland über die Hälfte der Menschen an einem Vitamin D Mangel, der nur mit Ernährungsumstellung nicht aufgefangen werden kann. Eine traurige Statistik, welche so einfach mit Sonne und Solarium behoben werden könnte.

Sonne ist lebensnotwendig!

Quellen und Informationen:

<http://www.ergoline.de/content/download/ergoline/ElliottMelanoma.pdf>

<http://www.openpr.de/news/651778.html>

<http://www.ergoline.de/content/download/ergoline/CommentsmelanomasunbeduseBoniol.pdf>

http://www.gesundesonne.at/tl_files/gesundsonne/studien/SFA_Weissbuch_Sonnenbaden.pdf

<http://www.kbl.de/de/wissenswertes/vitamin-d.html>

<http://blog.vitamincouncil.org/2012/07/25/vitamin-d-may-reduce-the-risk-of-dominantly-inherited-alzheimers-disease/>

Bundesfachverband Besonnung e. V.
Talblick 24
77960 Seelbach
Tel. 0 78 23/ 96 29 14
Fax 0 78 23/ 96 29 15
Email: info@bundesfachverband-besonnung.de