

SONNENNews vom 09. Dezember 2010

Regelmäßig Sonnen schützt vor Hautkrebs

Wer regelmäßig wenigstens an den Wochenenden die Sonne genießt, tut etwas für seinen Vitamin D-Spiegel und – schützt seine Haut vor dem „schwarzen“ Hautkrebs.



In unserer modernen, vom Leben und Arbeiten in geschlossenen Räumen geprägten Gesellschaft ist die Sonne zu einem knappen Gut geworden. Erst in den Ferien versuchen die meisten Menschen, das Versäumte mit einem Schlag nachzuholen – mit fatalen Folgen: Häufige Sonnenbrände und schließlich gar Hautkrebs.

Dagegen hilft nur regelmäßiges Sonnen – und sei`s nur am Wochenende!

Zu diesem überraschenden Ergebnis kommt jetzt eine britische Studie mit über 1.000 Teilnehmern: Wer regelmäßig seine Wochenenden an der Sonne verbrachte, senkte sein Hautkrebs-Risiko um ganze 30 Prozent im Vergleich zu den Sonnen-Muffeln.

Im Winter allerdings ist die Sonne machtlos. Da muss halt das regelmäßige Sonnen im heimischen Sonnenstudio stattfinden.