

SONNENNews vom 01. Juli 2010

Sonnen-Lust oder Sonnen-Schutz – oder beides!?

“Macht Deine Sonnen-Creme Dich dick, alt und depressiv?” titelt der *Daily Mirror*, führende britische Boulevard-Zeitung, zum Sommeranfang und zählt die Gesundheitsschäden auf, die durch die Angst vor den Sonnenstrahlen entstehen.



Jahrzehnte lange Panik-Kampagnen der Kosmetik-Industrie mit Hilfe von Dermatologen-Verbänden haben den Menschen die Sonne in einem Umfang ausgetrieben, der inzwischen eine Art gesundheitlichen Notstand produziert. Am bedeutendsten dabei ist sicher der epidemische Mangel an Vitamin D, dem Sonnenschein-Vitamin.

Doch ganz allmählich, durch hunderte wissenschaftlicher Studien und ihre langsame Verbreitung, setzt sich die Erkenntnis durch, dass das besinnungslose Trommeln gegen Sonne und Solarium und für immer wirksamere Sonnenschutz-Mittel und chemische Bräunung nicht der Gesundheit hilft sondern schadet – und das gleich mehrfach:

1. Studien haben nachgewiesen, dass die Nutzung von Sonnenschutzmitteln nicht vor Hautkrebs schützt, sondern in vielen Fällen genau das Gegenteil bewirkt: Das Melanom-Risiko steigt! Selbst die „Deutsche Krebshilfe“ in der jüngsten Pressemeldung: „Sonnencreme schützt nicht vor Hautkrebs“.

2. Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor verhindern praktisch vollständig die Bildung von Vitamin D über die Haut und befördern so den Vitamin D-Mangel. Ein steter Anstieg chronischer Erkrankungen wie Osteoporose, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen etc. sind die Folge.

3. Die so hoch gepeitschte Sonnen-Angst macht einen vernünftigen, für die Gesundheit notwendigen, positiven Umgang mit der natürlichen und künstlichen Sonne unmöglich. Statt gesunden, mäßigen Genuss der “guten” Sonne fördern diese Kampagnen den einseitigen Verzicht auf die lebensnotwendige aber kostenlose Sonnen-Gesundheit zugunsten der teuren und profitablen Sonnen-Killer.

Dabei ist die Lösung so einfach: wie einleuchtend:

In Maßen bräunen und Vitamin D tanken, dann wirkungsvoll schützen!