

## Sonnenschein

### **Folge dem Sonnenstrahl.**

Die Sonne, einst das Symbol für Leben und Frohsinn; entwickelt sie sich allmählich zu einem lebensfeindlichen Tyrann? Bahnt sich eine Heißzeit an?

Gefährdet Sonnenlicht unsere Gesundheit? Ja, wer sich zu intensiv den ultravioletten Strahlen der Sonne aussetzt, riskiert Schäden, wie vorzeitiges Altern der Haut, Hautkrebs, Schwächung des Immunsystems und grauen Star. Das ist bekannt.

Neuere Studien haben allerdings gezeigt, dass eine gute Versorgung mit Vitamin C und E vor solchen Schädigungen schützen kann.

Vitamin C kommt reichlich in grünen Gemüsesorten, Beeren, Zitrusfrüchten, Kiwis, Melonen, Ananas, Tomaten, Paprika und vielem anderen vor.

Vitamin E ist vor allem in Vollkornprodukten, dunklem Blattgemüse, Nüssen, Samen, Weizenkeimen, Hülsenfrüchten, Spargel und Erbsen vorhanden.

Als Vitaminräuber sind raffiniertes Zucker, Koffein, Alkohol, Anti-Baby-Pillen und Stress anzusehen.

Man muss sich nicht stundenlang in die Sonne legen und schmoren, um die Heilwirkung der Sonne zu erfahren. Täglich einige Minuten Sonnenbestrahlung auf Gesicht und Hände genügen bereits, um den Körper mit den lebenswichtigen D-Vitaminen zu versorgen. Vitamin D<sub>3</sub> wird in der Haut gebildet und in der Leber umgeformt. Es spielt eine bedeutende Rolle im Kalziumstoffwechsel und schützt vor der gefürchteten Osteoporose.

Die Heilwirkung der Sonne ist so groß, dass Gott sich in Bezug auf seine eigene Heilungskraft auf sie bezieht: „für euch aber, die ihr mir treu gewesen seid, wird an diesem Tag die Sonne aufgehen. Sie wird euer Recht an den Tag bringen und alle Wunden heilen.“ (**Maleachi 3, 20.**)

### **Ein „sonniges Gemüt“**

Wenn wir von einem „sonnigen Gemüt“ sprechen, denken wir an jemanden, der fröhlich ist, voller Tatendrang und ein schneller Denker ist. Genau diese Eigenschaften werden durch Sonnentherapie gefördert!

Sonnenlicht hilft die ‚Biouhr‘ in uns zu regulieren. Das ist der komplizierte Funktionsmechanismus, der unter anderem die Produktion unserer Hormone steuert, unseren Schlaf-Wachrhythmus vorgibt, unsere Stimmung stabilisiert und unseren Appetit begründet.

Sonnenlicht verbessert auch die Aufmerksamkeit und die Verstandeskräfte. Wer nach langen Flugreisen Probleme mit der Zeitumstellung hat, kann diese wesentlich mindern, wenn er sich einer Tageslicht-Behandlung unterzieht. Diese Methode wird übrigens auch bei verschiedenen Arten von Depressionen und bei Wintermüdigkeit erfolgreich angewandt, sowie bei Frauen mit Monatsdepressionen.

In diesem Zusammenhang sei darauf hingewiesen, dass ein Sonnenbad hinter Glas nicht die Wirkung haben kann, weil Glas nur 5 % des UV-Lichtes durchlässt.

Bedauerlicher Weise ignoriert der Trend unserer Gesellschaft diese wichtigen Erkenntnisse. Es ist ‚In‘, nachts lange aktiv zu sein um dann morgens, wenn die innere ‚Uhr‘ alle Kräfte der Hormone mobilisiert, auszuschlafen.

Das geht den wichtigen körperlichen und geistigen und sogar geistlichen Gesundheitsprinzipien genau entgegen. Dazu verpassen Menschen, die morgens nicht aus dem Bett kommen, in der Regel die wichtige morgendliche Verabredung mit dem Großen Arzt und Beistand. „Ich liebe, die mich lieben, und die mich frühe suchen, finden mich.“ (**Sprüche 8, 17.**)

Den Tieren des Waldes, nicht dem Menschen hat Gott bestimmt, nachts munter zu sein: „Du sendest Finsternis, und es wird Nacht, dann regen sich alle Tiere des Waldes...“ (**Psalm 104, 20**)

### **Sonnenschein – eine Wohltat!**

Sonnenlicht senkt Cholesterin, es begünstigt den Kreislauf und somit auch die Ausscheidung von Giftstoffen, es erhöht die Anzahl der weißen Blutkörperchen die Bakterien und Viren vernichten und es verbessert die Wundheilung. Dabei sind diese Erkenntnisse gar nicht so neu.

Bereits 1915 hat eine wissenschaftliche Zeitung geschrieben:

„Sonnentherapien werden im Fall von chronischen Schmerzen, besonders in den Knochen oder Gelenken und bei nervöser Überempfindlichkeit angewendet. Sonnenschein ist ein einfaches, billiges und wirkungsvolles analgetisch-sedatives Mittel, von dem mehr Gebrauch gemacht werden sollte.“

Es gibt sogar ein noch älteres Zitat von einem weisen Mann, der ein scharfsinniger Beobachter war. Seine Worte müssen von göttlicher Kraft inspiriert sein: „Schön ist das Licht und wohltuend für die Augen die Sonne zu sehen.“ (**Prediger 11, 7**)

Sonnenlicht tut aber auch deiner Wohnung gut. Es wirkt desinfizierend. Öffne die Fenster weit, lege die Bettdecken und Kleider in die Sonne. Wenige Minuten genügen, und du hast eine duftige, belebende Atmosphäre in deinem Heim.

Lass dich ermutigen, erneuernde Gewohnheiten einzuüben, bevor es zu spät ist. Vorbeugen ist besser als heilen. Sonnenlicht kostet nichts, nur ein paar wenige Minuten; weniger als ein Arztbesuch. Es ist wirksamer, besser und angenehmer als Medikamente einzunehmen. Du wirst es nicht bereuen.

