

Von der Sonne geküßt

Übermäßige Sonnenbestrahlung kann Hautkrebs hervorrufen. Darüber hinaus kann die Haut vorzeitig Falten bilden und altern. In mäßigen Mengen allerdings sind Sonnenstrahlen ein Segen für die Gesundheit.

Was für positive Auswirkungen von Sonnenstrahlung gibt es beispielsweise?

Eine ganze Menge!

Zuallererst werden durch Sonnenbestrahlung Keime abgetötet. Darum ist es wichtig, daß Federbetten, Decken und andere Gebrauchsgegenstände, die nicht regelmäßig gewaschen und im Trockner sterilisiert werden können, ab und zu an die Sonne gehängt werden.

Die richtige Dosis an Sonnenbestrahlung verleiht dem Gesicht eine gesunde, frische Farbe und trägt dazu bei, daß die Haut weich und geschmeidig ist. Eine leicht gebräunte Haut ist Infektionen gegenüber widerstandsfähiger und bekommt auch nicht so leicht einen Sonnenbrand wie ungebräunte Haut.

Außerdem hebt Sonnenlicht bei den meisten Menschen die Stimmung, es trägt dazu bei, daß wir uns einfach allgemein wohl fühlen. Sonnenbestrahlung in Verbindung mit sportlicher Betätigung ist ein wichtiger Faktor bei der Therapie von akuten und chronischen Depressionen. Wenn Sie also unter Depressionen zu leiden haben, sollten Sie - besonders in den kalten und trüben Wintermonaten - jede Gelegenheit nutzen, um ein paar Sonnenstrahlen abzubekommen. (Das heißt natürlich nicht, daß man so lange draußen bleiben sollte, bis man sich einen Sonnenbrand holt!)

Ein wichtiger Punkt ist die Bildung von Vitamin D beim Menschen, die nur durch die Bestrahlung der Haut mit Sonne möglich ist. Vitamin D ist notwendig, damit der Körper aus dem Darm Kalzium für den Aufbau gesunder Knochen aufnehmen kann. Vitamin D ist ein Schutzfaktor für Rachitis (Englische Krankheit) sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen und trägt zur Prävention von Osteoporose bei.

Sonnenlicht hat außerdem folgende Eigenschaften:

- Es stärkt das Immunsystem.
- Es lindert Schmerzen bei geschwollenen rheumatischen Gelenken
- Es verbessert bestimmte Symptome bei Multipler Sklerose (?)

Es gibt auch Studien, die auf eine Senkung des Cholesterinspiegels durch Sonnenbestrahlung hinweisen.

Und welche negativen Auswirkungen kann Sonnenlicht haben?

Sonnenbestrahlung ist der wichtigste Risikofaktor für Hautkrebs, besonders bei hellhäutigen Personen. Zu viel Sonne kann für sie verheerende Folgen haben.

Es ist wichtig zu wissen, daß ein Sonnenbrand für **jeden** Menschen extremlich schädliche Auswirkungen haben kann. Jeder Sonnenbrand zerstört gesundes, lebendes Zellgewebe. Wiederholte Sonnenbrände verursachen irreversible Schäden und können der Auslöser für die Entwicklung von Hautkrebs bei einem Menschen sein.

Damit nicht genug, wiederholte Sonnenbrände oder auch nur häufiges tiefes Bräunen der Haut zerstören nach und nach ihre Elastizität und ihre Fettdrüsen. Faltenbildung und vorzeitiges Altern der Haut sind die Folge.

Einige neue Studien haben zudem belegt, daß Hautkrebs durch die Kombination von fettreicher Ernährung mit erhöhter Sonnenbestrahlung gefördert werden kann.

Welche Regeln sollte man einhalten, damit Sonnenbaden gesund und ohne Risiken bleibt?

- Eine mäßige Bräunung hat eine Schutzwirkung, sie wirkt wie eine riesige Sonnenbrille auf der Haut. Aber es ist wichtig, die eigenen persönlichen Grenzen für Sonnenbestrahlung zu kennen. Hellhäutige oder rothaarige Personen sollten zu Beginn vielleicht nicht mehr als fünf Minuten Sonnenbestrahlung am Tag haben. Personen mit einer dunkleren Haut können mit 10 - 15 Minuten anfangen. Bis zu 30 Minuten Sonnenbestrahlung auf einen möglichst großen Bereich der Haut sollte als ein realistisches Obermaß für die meisten Menschen angesehen werden.
- Nie, nie, nie einen Sonnenbrand bekommen! Tragen Sie schützende Kleidung, Sonnenbrille und, wenn nötig, eine Schutzcreme. Seien Sie besonders vorsichtig bei Schnee, am Wasser und an bedeckten Tagen.
- Wenn Sie einen Ausflug oder einen Urlaub planen, sollten Sie Ihre Haut darauf vorbereiten, indem Sie sie in den Tagen zuvor steigender Sonnenbestrahlung aussetzen, so daß die Haut leicht Farbe bekommt.
- Einige wenige Minuten tägliche Sonnenbestrahlung auf Ihre Hände oder Ihr Gesicht reichen aus, um genügend Vitamin D für die Deckung Ihres Bedarfs zu produzieren.
- Lassen Sie jeden Morgen so viel Sonne wie möglich in Ihr Haus. Es wird Ihrer Gesundheit gut tun und Ihre Gemütsverfassung positiv beeinflussen.

Über tausende von Jahren wurde Sonnenlicht als Spender des Lebens angesehen. Aber wir wissen heute, daß die Sonne sowohl heilend als auch zerstörerisch wirken kann. Ihr Licht kann der Kuß des Lebens oder der Kuß des Todes sein, abhängig davon, wie wir damit umgehen.