



## **"Gute" Sonne, "böse" Sonne: Eine Studie über das gesundheitswirksame Phänomen**

30.12.2011

Was für jedes gesundheitswirksame Mittel gilt, gilt auch für Sonne und Sonnenbank: sie können positive als auch negative Auswirkungen haben. Allerdings wird von Dermatologen und Krebsorganisationen bezüglich der Sonne und des Solariums fast täglich der "böse" Finger gehoben. Stets werden von diesen Organisationen nur die negativen Seiten der Sonne im Gedächtnis der Menschen verankert. Die positiven Auswirkungen werden durchweg ausgelassen oder gar unterschlagen. Da ist es nicht verwunderlich, dass es zu einer negativen Haltung gegenüber der Sonne kommt und es in Portalen wie gutefrage.net und gesundheitsfrage.net von Warnungen vor zu viel Sonne nur so hagelt.

### **Eine Studie aus Norwegen lässt die Sonne in neuem Licht erscheinen**

Unter der Leitung des bekannten Biophysikers und Photobiologen Prof. Johan Moan versucht nun eine norwegische Forschergruppe eine ehrliche Bilanz zu den "guten" und "bösen" Seiten der Sonne zu ziehen. Der Schwerpunkt der Forschung liegt dabei auf den UV-Strahlen und deren Auswirkung auf die menschliche Gesundheit. Die Auswertungen der bisherigen Forschungsergebnisse sprechen dazu eine sehr eindeutige Sprache. Die Wissenschaftler kamen zu dem Ergebnis, dass die positiven Wirkungen der UV-Strahlen auf die menschliche Gesundheit, die negativen um ein Vielfaches übersteigen.

### **Die Bilanz der Studie**

Ein zitiertes Beispiel aus den Forschungsergebnissen der Gruppe um Prof. Johan Moan stellt die "böse" Sonne der "guten" Sonne gegenüber:

In den Tests fand die Forschergruppe heraus, dass die schlimmste anzunehmende Folge von zusätzlicher Sonnen- oder Sonnenbank-Bestrahlung, welche den Vitamin D -Spiegel um 25nmol/L ansteigen ließe, in Norwegen etwa 200-300 zusätzlichen Todesfälle durch Hautkrebs wie den Malignem Melanom bedeuten könnte. Dies ist die Bilanz der "bösen" Sonne.

Allerdings würde in der gleichen Studie und unter den gleichen Rahmenbedingungen, durch die Steigerung des Vitamin D-Spiegels um den genannten Wert, die Zahl der Todesfälle in der Norwegischen Bevölkerung, durch andere Krebsarten, um 3.000 Fälle zurückgehen. Eine beachtliche Zahl. So die Bilanz zu der "guten" Sonne.

Diese positiven Zahlen ließen sich aber noch steigern, würde man alle positiven Gesundheitswirkungen, welche sich durch einen optimierten Vitamin D-Spiegel erzielen ließen, mit einberechnen. Der Rückgang von Diabetes, Multiples Sklerose, Infektionsfälle und tödliche Folgen von Knochenbrüchen im Alter, bei gesunder und gleichmäßiger Versorgung mit Vitamin D, wurde bei dieser Studie außer Acht gelassen.



## **Sonne kann vor Krebs schützen**

Prof. Moan selbst, ist der Überzeugung, dass die Anzahl der Todesfälle (200-300), aus der oben genannten Studie, durch den Hautkrebs Malignem Melanom, zu pessimistisch gerechnet wurde. Im Gegenteil, er ist der Auffassung, dass Vitamin D sogar vor Hautkrebs schützen kann: "Unsere eigenen Ergebnisse, dass Sonnen-Exposition, vermutlich durch Vitamin D, sogar gegen Melanoma an wenig bestrahlten Körperpartien schützt, wurde jüngst wieder bestätigt durch die Studienergebnisse von Prof. Dixon und anderen, dass das aktive Vitamin D (Calcitriol) vor krebserregenden Schäden schützt, die durch die UV-Strahlen verursacht werden."

Im Zusammenhang mit den Ergebnissen seiner Studie kritisierte Prof. Moan auch die einseitigen Kampagnen gegen Sonnenbänke und Solarien. Anders als Viele vermuten, läge auch hier die Bilanz auf den positiven Wirkungen des Solariums, also ähnlich wie bei der Natursonne.

Quelle: PubMed

Studie:

Johan Moan et al.; Vitamin D, sun, sunbeds and health, Public Health Nutrition, 24. Oktober 2011: 1- 5 (vorab online publiziert)

## **Bundesfachverband Besonnung - Licht ist Leben**

Geschäftsstelle

Talblick 24

77960 Seelbach

0 78 23/ 96 29 14

info@bundesfachverband-besonnung.de

<http://www.bundesfachverband-besonnung.de>

## **Pressekontakt**

aUF dEN pUNKT & jUNG

Janine Jung

Schumacherstr. 2

63165 Mühlheim

0177/9319205

aufdenpunkt@janine-jung.de

jung@bundesfachverband-besonnung.de