Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 6: Das Geschenk der Delfine

Artikel: Wie gesund ist die Sonne?
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557739

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wie gesund ist die Sonne?

In den vergangenen Jahren stand die (berechtigte) Diskussion um die schädlichen Aspekte der Sonne im Blickpunkt der Öffentlichkeit. In Vergessenheit geriet dabei die gesundheitsfördernde Wirkung des Sonnenlichts.

Die Bedeutung von Licht für die Gesundheit und das Wohlbefinden ist viel grösser als man allgemein annimmt. Die Sonne aktiviert den Stoffwechsel, beeinflusst den Hormonhaushalt, ermöglicht dem Körper die Bildung von Vitamin D, stärkt die Abwehrkräfte und heilt Hautprobleme. Auch auf die Seele hat die Sonne eine harmonisierende und entspannende Wirkung. Sonnenstrahlen können sogar Trauer mildern und durch Lichtmangel hervorgerufene Depressionen vertreiben: Sonne verstärkt die Produktion des «Glücks»-Botenstoffs Serotonin im Gehirn – das macht gute Laune.

Lichttherapie – Sonne

Die natürlichste Form der Lichttherapie ist die Heliotherapie, d.h. die dosierte Anwendung des Sonnenlichts zur Heilung und Kräftigung. Diese hat eine wechselvolle Geschichte: Anerkannt in der Antike, geriet sie im Mittelalter ins Abseits und wurde erst im 18. und 19. Jahrhundert wiederentdeckt. Die Wissenschaft beschäftigte sich intensiver mit Sonne und Licht und fand heraus, dass die Hautpigmentierung, das Braunwerden, und der Sonnenbrand nicht, wie bis dahin vermutet, der Wärme zuzuschreiben sind, sondern das Licht selbst diese Erscheinungen verursacht. Neben den sichtbaren Strahlen wurden auch das Infrarotlicht und die UV-Strahlung entdeckt.

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts gab es hauptsächlich zwei Strömungen der Lichttherapie. Die eine bestand aus Anhängern der Naturheilbewegung, die Heliotherapie im Sinne ganzheitlicher Medizin verstanden. Dazu gehörte u.a. der Schweizer Naturarzt Arnold Rickli, der europaweit als «Son-

Mittagspause am See: Sonne wärmt, bräunt und hebt die Stimmung – mit dem richtigen Sonnenschutz und in angemessener Dauer ist ein Sonnenbad ein Beitrag zu Wohlbefinden und Gesundheit.

nendoktor» bekannt war, und in Österreich und an der Adria Lichtheilanstalten betrieb. Die andere Strömung ist durch Ärzte vertreten, die Heliotherapie nur für bestimmte Krankheiten, meist Rachitis und Tuberkulose, nutzten. Am bekanntesten sind wohl die alpinen Heilstätten wie Davos, Arosa, Leysin und Montana mit ihren Liegekuren in der natürlichen Höhensonne zur Therapie der «Schwindsucht» und später der Lungen-, Haut- und Gelenktuberkulose. Sie verloren ihre Bedeutung mit dem Aufkommen der Antibiotika und der Tbc-Impfung.
Bei der Heliotherapie sind die Menschen nicht nur der Sonne, sondern auch allen anderen klimatischen Reizen ausgesetzt. Eine scharfe Abgrenzung zur Klimatherapie gibt es daher nicht.

Lichttherapie – Kunstsonne

Mit der Erfindung von Lampen, die künstliches Infrarotlicht oder UV-Strahlen direkt erzeugen, etablierte sich die Phototherapie – das zweite «Bein» der Lichttherapie. Der dänische Arzt Niels Ryberg Finsen, der unter einer lebensbedrohlichen chronischen Krankheit litt, hatte festgestellt, dass die Sonne sein Befinden und die chronische Müdigkeit deutlich besserte. Daher beschäftigte er sich intensiv mit den therapeutischen Möglichkeiten des Sonnenlichts. Es gelang ihm, die Ultraviolettstrahlung einer Kohlenstoffbogenlampe zu bündeln. Besonders in der Behandlung des ebenso häufigen wie unheilbaren Lupus vulgaris, einer entstellenden Form der Hauttuberkulose, die häufig im Gesicht auftritt, hatte er damit grosse Erfolge. Dafür erhielt Finsen 1903 den Medizin-Nobelpreis, war aber schon zu krank, um nach Stockholm zu reisen (und starb kurze Zeit später im Alter von 43 Jahren).
Da Rachitis und Tuberkulose bei uns seltene Krankheiten (geworden) sind, wird die Phototherapie heute hauptsächlich bei Psoriasis (Schuppenflechte), Vitiligo (weisse Flecken auf der Haut), chronischen Ekzemen, Akne, Furunkeln, Haarausfall und schlecht heilenden Wunden eingesetzt. Zur modernen Phototherapie gehören auch Anwendungen von Laserstrahlen, vor allem in der Dermatologie und Augenheilkunde.
Lichttherapien mit Speziallampen von grosser Helligkeit werden bei jahreszeitlich bedingten (Winter-)Depressionen und Schlafstörungen angewendet. Entwickelt hat diese Behandlungsform vor knapp 20 Jahren die Basler Chronobiologin Anna Wirz-Justice, die sich in ihren Forschungen mit dem Licht als Taktgeber der inneren Uhr beschäftigt.

Heilendes Sonnenlicht

Die Sonne ist das zentrale Gestirn am Himmel, von ihr hängt alles Leben auf der Erde ab. Ihre Strahlung besteht zur Hälfte aus sichtbarem Licht, umfasst aber auch andere elektromagnetische Wellen von Röntgen-, Infrarot- und UV-Strahlung bis zu Radiowellen.
Wohl dosiertes Sonnenlicht verbessert die Sauerstoffaufnahme über die Lunge und wirkt sich günstig auf Herz, Kreislauf und Blutdruck aus. Vereinfacht gesagt, fliesst das Blut leichter, besser und förderlicher in die Organe. Regelmässige Sonnenbestrahlung über mehrere Wochen führt zur Normalisierung eines mässig erhöhten Blutdrucks, wie eine Untersuchung an der Freien Universität Berlin ergab.
Infrarotstrahlen, die unsicht-, aber fühlbaren Wärmestrahlen, wirken durchblutungsfördernd und regen den Stoffwechsel im Muskelgewebe an. Sie sind wohltuend und schmerzlindernd bei allen Erkrankungen des Bewegungsapparates, bei denen Wärme gut vertragen wird, oder bei anderen chronischen Entzündungen, beispielsweise der Nasennebenhöhlen.

Heliotherapie Ende des 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts: In einer Schweizer Tuberkulose-Klinik nehmen Mädchen auf der Wiese ein Sonnenbad.

Etwas komfortabler ging es in dem Davoser Lungen-Sanatorium zu, in dem Katja Mann 1912 einige Monate verbrachte, und das Thomas Mann als Vorlage für seinen Roman «Der Zauberberg» diente.

Beim Aufenthalt in der Sonne (schon 10 Minuten täglich genügen) wird mit Hilfe der UVB-Strahlen in der Haut Vitamin D gebildet. Es sorgt dafür, dass Kalzium aus dem Darm ins Blut aufgenommen und in die Knochen eingebaut werden kann. Ist nicht genug Vitamin D im Körper vorhanden, wird entsprechend wenig Kalzium aus der Nahrung verwertet, und der Mangel wird auf Kosten der Kalzium-Hauptspeicher, der Knochen, ausgeglichen: Osteoporose-Gefahr.

Das für die Vitamin D-Bildung notwendige ultraviolette Licht dringt nicht durch Fensterscheiben, hingegen ist jeder Aufenthalt im Freien, auch bei bedecktem Himmel, von grossem Nutzen.

Die weitaus geringere Zahl von Atemwegs- und einigen anderen Infektionen im Sommer ist auf die immunfördernde Wirkung des Sonnenlichts zurückzuführen, falls vernünftige Einwirkungszeiten eingehalten werden. Sonnenbäder wirken auch gegen Bakterien, Viren und Hautpilze und sorgen für die Verbesserung einiger Hautkrankheiten wie z.B. Schuppenflechte und Neurodermitis.

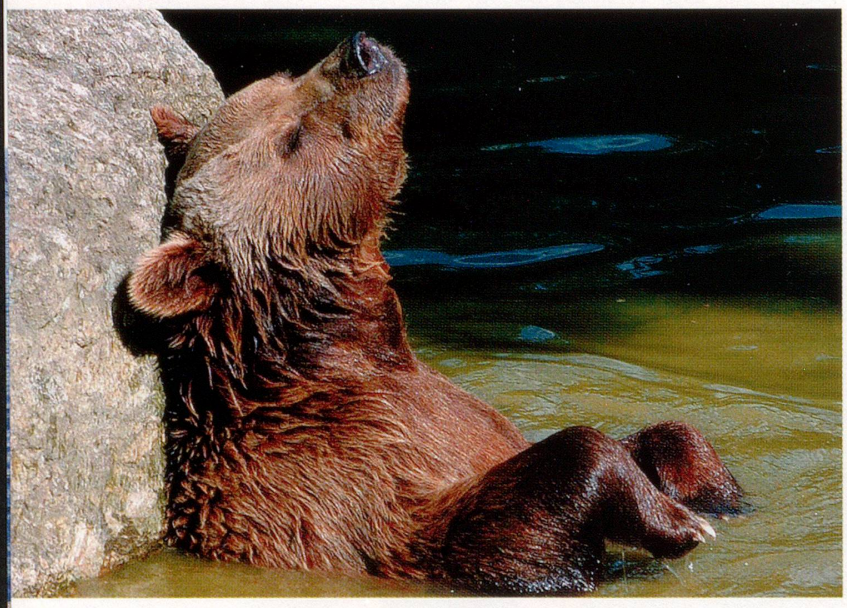
Sonne kann auch schaden

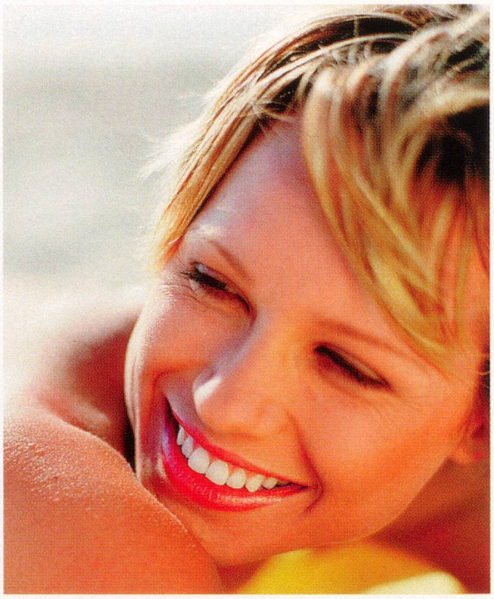
Zwar enthält das Sonnenlicht nur 10 Prozent Ultraviolett-Strahlen, doch sie werden mit den Sinnen nicht wahrgenommen, d.h. ihre Stärke lässt sich nicht einschätzen. Zwei Arten erreichen uns auf der Erde. Die langwelligen UVA-Strahlen verursachen Sonnenallergien, fördern die Hautalterung und tragen – neuen Forschungsergebnissen zufolge – wie die UVB-Strahlen in hohen Dosen zur Hautkrebsbildung bei. Die energiereichen, kurzwelligen UVB-Strahlen haben zwei Seiten: Sie bräunen und wirken blutdrucksenkend, andererseits verursachen sie Sonnenbrand, dringen tief in die Haut ein und können die Erbsubstanz der Hautzellen so schädigen, dass das natürliche Reparatursystem der Haut keine Chance mehr hat.

Zu viel UV-Licht schadet auch den Augen, der Hornhaut und der Bindehaut. Jahrelange Lichtexposition ohne Schutz gilt als wichtiger Risikofaktor für den grauen Star und die altersabhängige Makuladegeneration, die häufigste Ursache für Erblindung und Sehbehinderung im Alter.

Wasser, Schnee und heller Sand reflektieren UV-Strahlen in besonderem Masse – da wird ein geeigneter Augenschutz unerlässlich. Das Kriterium für die Wahl der richtigen Sonnenbrille ist nicht die

Ob dickes Fell oder «blonde» Haut – das Glück, die Sonne geniessen zu können, ist am Gesicht abzulesen.





Farbe der Gläser, sondern die Durchlässigkeit für UV-Licht (Prüfzeichen UV-400).

Ernährung und Sonne

Durch die Ernährung kann der natürliche Sonnenschutz der Haut optimiert werden. Allerdings nützt es nichts, einige Tage vor Urlaubsantritt Obst und Gemüse mit viel Vitamin A, C und E auf den Speiseplan zu setzen. Mindestens drei Wochen Vorlaufzeit sind nötig, um durch vitaminreiche Kost den Sonnenschutz der Haut zu verbessern. (Sonnenschutzmittel werden dadurch nicht überflüssig!) Durch UV-Strahlen werden freie Radikale gebildet. Die Vitamine E und C sind Radikalenfänger, die Hautschäden vermeiden helfen. Beta-Carotin (die Vorstufe von Vitamin A) reduziert die Lichtempfindlichkeit der Zellen.
Geniessen Sie vor und im Sommer Karotten, Tomaten, Melonen, Aprikosen (viel Beta-Carotin), Sojabohnen, Ananas, Erdbeeren, schwarze Johannisbeeren, Kiwis (viel Vitamin C) sowie Nüsse, Butter, Vollkorngetreide, Sonnenblumen- und Sojaöl (viel Vitamin E) – Ihre Haut wird es Ihnen danken.
Müssen Sie den Bedarf mit Nahrungsergänzungen decken, nehmen Sie natürliche Vitamine wie bei Biocarottin, Weizenkeimöl(kapseln), Vitamin-C Lutschtabletten oder Multivitaminkapseln (nicht in D) von A.Vogel.

Die Regel des Paracelsus

Immer wieder erleben wir, dass die Menschen bei Sonnenschein offener sind, entspannter und fröhlicher. Mit der Sonne verstärkt sich die Lebenslust, öffnet sich die Seele, ein Gefühl des Glücks und der Wärme durchfliesst uns. Geniessen wir diese vitalen Gefühle unbeschwert und in vollen Zügen. Aber denken wir auch an den alten Paracelsus, der schon wusste: Die Dosis macht's.

• Ingrid Zehnder

Besonderen Schutz brauchen kleine Sonnenscheine

Kinderhaut ist empfindlicher und dünner als die Haut von Erwachsenen. Zudem ist der Eigenschutz durch die geringe Melaninproduktion (Pigmentbildung) noch wenig ausgeprägt. Jeder Sonnenbrand ist gefährlich, weil er das Risiko erhöht, später an Hautkrebs zu erkranken.
So können Sie Ihr Kind schützen:

- Kinder unter einem Jahr gehören nicht in die Sonne, sondern in den Schatten.
- Der einfachste Sonnenschutz ist geeignete Kleidung.
- Achten Sie beim Kauf der Sonnencreme auf kindgerechte Mittel mit hohem Lichtschutzfaktor. Fragen Sie den Kinderarzt, Apotheker oder Drogisten.
- Ein Sonnenstich – eine Reizung der Hirnhäute – entsteht durch längere und direkte Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf. Besonders gefährdet sind Kleinkinder. Eine leichte und luftdurchlässige Kopfbedeckung schützt.
- Gerade bei Kindern ist es wichtig, die Mittagssonne zu meiden. Gehen Sie morgens oder ab 15 Uhr ins Schwimmbad bzw. an den Strand.
- Beim Strandurlaub oder im Gebirge brauchen auch Kinder eine Sonnenbrille, denn ihre Augen sind empfindlich und brauchen Schutz vor UV-Strahlen. Geeignete Brillen, die durchaus nicht teuer sein müssen, erkennt man einem speziellen Aufkleber (z.B. UV-400).
- Bei einem bewölkten Himmel können noch bis zu 50 Prozent an Strahlen durchdringen. Deshalb Kinder mit heller Haut und hellen Haaren auch bei bedecktem Wetter gut eincremen.