

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 7-8

Artikel: "Let the sun shine"
Autor: Grüter, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086880>

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: 05.04.2026

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

„Let the sun shine,“

Richtig dosiert, kann Sonnenlicht kleine Wunder bewirken – und Körper und Geist positiv stimulieren. Eine Übersicht.

TEXT: ROLAND GRÜTER

Caterina Valente, Udo Jürgens, The Beach Boys: Sie alle haben der Sonne eine Hymne gewidmet. Darin besingen sie ausgiebig deren Vorzüge, wie sie unsere Haut wärmt, die Gefühle in Wallung bringt, uns die Welt schöner erscheinen lässt. Richten nüchterne Modernisten ihren Blick hinauf zum Feuerball am Himmel, denken sie an Sonnenbrand, Hautkrebs und alarmierende Ozonwerte.

Die Skepsis ist nicht unbegründet. Denn wie wir alle wissen, ist viel UV-Strahlung tatsächlich schädlich. Diverse Studien zeigen aber, dass ein Mangel ebenso gefährlich ist und diverse Krankheiten begünstigt, etwa Alzheimer, Herzinfarkte und Osteoporose. Richtig dosiert, soll die Kraft der Sonne aber wahre Wunder wirken. Dank Sonnenlicht lässt sich der Cholesterinspiegel und Bluthochdruck senken, es regt die Bildung weisser Blutkörperchen an und stärkt damit das Immunsystem. Und auch die sexuelle Lust wächst in der Sonnenflut, weil wir mehr Testosteron ausschütten.

Höchste Zeit also, dass wir uns die positive Kraft des Sonnenlichts wieder in Erinnerung rufen. Denn nun scheint die Sonne länger und intensiver als in allen anderen Monaten. Eine Übersicht, wie uns das Bad im Strahlenmeer beflügeln kann und was wir dabei beachten sollten:

GLÜCKLICHMACHER:

Setzen wir uns in die Sonne, produziert der Körper mehr Glückshormone, also Endorphin und Serotonin. Letzteres wird im Gehirn gebildet, ge-

nauer in der Zirbeldrüse. Dort wirkt Serotonin vor allem auf das limbische System, das wiederum unsere Stimmung reguliert. Wie mehrere Studien bewiesen haben, verbessert der Botenstoff unsere Vitalität und Lebensfreude. Täglich 15 bis 20 Minuten an der Sonne reichen, um unsere Laune zu verbessern.

SCHRITTMACHER:

Das Sonnenlicht reguliert unsere innere Uhr, es ist der wichtigste äussere Taktgeber für den Biorhythmus und reguliert unseren Grundrhythmus. Der Körper fast aller Lebewesen erkennt die Tageszeit über die Lichtintensität der Sonnenstrahlen und richtet zahlreiche Funktionen danach aus. Der Wechsel von Tag und Nacht reguliert so die Körpertemperatur, den Hormonspiegel im Blut, aber auch die Empfindlichkeit der Nerven. Schmerzen werden dadurch nachmittags weniger stark empfunden als nachts. Bringen wir die innere Uhr permanent durcheinander, etwa durch Nacharbeit, werden wir krank.

KNOCHENSTÄRKER:

Um gesund zu bleiben, brauchen Menschen Vitamin D. Und damit der Organismus genug davon bekommt, sind sie wiederum auf die Sonne (UV-B-Strahlen) angewiesen: Wir decken rund 90 Prozent unseres Bedarfs über die Haut. Vitamin D sorgt unter anderem dafür, dass der Körper Kalzium aufnimmt, was für den Knochen enorm wichtig ist – überdies hält es Muskeln und Knochen fit, was vor allem bei älteren Menschen das Sturz- und Frakturrisiko mindert. Forscher



gehen davon aus, dass Vitamin D auch den Verlauf diverser Krankheiten positiv beeinflusst, und denken dabei an Krebs, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes, Infektionen oder Alzheimer. Um die Zusammenhänge verlässlich zu klären, werden derzeit gross angelegte klinische Studien durchgeführt. Damit wir genügend Vitamin D generieren, sollten wir deshalb an sonnigen Sommertagen 10 bis maximal 20 Minuten die Hände und das Gesicht in die Sonne halten. Die Hautzellen können in dieser kurzen Zeit die Tagesdosis produzieren.

Trotz der vielen Vorteile muss man im Umgang mit der Sonne Vernunft und Vorsicht walten lassen. Hautkrebs gilt in der Schweiz immerhin als verbreitetste Krebserkrankung, rund 350 Menschen sterben jährlich an den Folgen übermässiger Strahlenbelastung, und 1900 Melanomerkkrankungen respektive 12 000 Meldungen von weissem Hautkrebs kommen pro Jahr dazu. Wer die Sonne geniessen will, kommt deshalb um einen ordentlichen Sonnenschutz – besonders auf dem Kopf – nicht herum.

Richtig geschützt, wird das Sonnenbad zum entspannenden und gesunden Genuss.

Ältere Menschen sollten speziell vorsichtig sein. Der Grund: Deren Körper hat über die Jahre bereits eine gehörige Portion UV-Licht aufgenommen und ist dadurch vorbelastet. Im Alter dauert es entsprechend länger, bis die Haut schützende Pigmente bildet. Was schneller zu Sonnenbränden führt. Deshalb gilt es, die Haut effektiv vor UV-A- und UV-B-Strahlen (wichtig!) zu schützen. Das gilt doppelt, falls Menschen bestimmte Medikamente einnehmen: Antibiotika, Antidiabetika, Blutdrucksenker, Rheumapräparate oder Psychopharmaka können in Kombination mit UV-A-Strahlen zu fototoxischen Reaktionen führen, zu Rötungen, brennenden Schmerzen, ja sogar zu schweren Verbrennungen.

«Bei älterer Haut sollten besonders stark wirksame Sonnenschutzmittel zum Einsatz kommen, also SF 50+», sagt Dermatologin Kerstin Haufe aus Ibach SZ. «Da die Haut im Alter eher trockener wird, sollten sie diese zusätzlich auch pflegen.» Ihr Tipp: Gleich am Morgen auf Hautstellen, die nicht von der Kleidung bedeckt werden, dick Sonnenschutzmittel auftragen – nach vier Stunden wiederholen. *