



Die heilende Kraft der Sonne

Ihre Bedeutung für unser Leben und unsere Gesundheit

Prof. Holick schwört deshalb auf eine moderate Sonnenlichtbestrahlung. Und zwar täglich zwischen 5 bis 15 Minuten – je nach Hauttyp. Die pralle Mittagssonne ist selbstverständlich zu meiden. Erst nach diesem ungefilterten Sonnenbad sollte man einen Sonnenschutz mit mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 15 auftragen, um die Haut vor Sonnenbrand zu schützen.

Zu den vehementesten Gegnern Dr. Holicks gehört der US-Dermatologen-Verband AAD, der in Antisonnen-Kampagnen die Sonnen- und Vitamin-D-Theorie als unverantwortlich anprangert. Dem kann man die Berechnungen des Harvard-Wissenschaftlers Dr. Edward Giovannucci entgegenhalten, die besagen, dass auf jeden durch Sonneneinfluss verursachten Hautkrebstoten 30 Menschen kommen, die durch Vitamin D vor dem Krebstod bewahrt werden. Er hält Vitamin D für den Tumorschutz schlechthin, denn es kontrolliert die Zellteilung und kann so als Krebsprävention wirken.

Sonnenschutz – aber richtig

Der bekannte Münchner Dermatologe Dr. Stefan Duve hat gemeinsam mit „Alles wird gut“-Fernsehjournalistin Nina Ruge kürzlich das Buch „Das Geheimnis gesunder und schöner Haut“ veröffentlicht. In ihm geht es um ästhetische Medizin, spezielle Heilmethoden und Tipps für eine perfekte Hautpflege und eine vernünftige Hautvorsorge. BIO sprach mit dem Experten über Sonnenbestrahlung und Hautkrebsrisiko.

Krebs und starke Sonneneinstrahlung, wie sehen Sie den Zusammenhang?

Dr. Stefan Duve: Fakt ist, dass die UV-Belastung heute viel intensiver ist als früher. Das liegt nicht nur an der dünner werdenden Ozonschicht, sondern auch an der zunehmenden Umweltverschmutzung. Die Hautkrebszahlen nehmen in den zivilisierten Ländern, in denen Menschen mit weißem Hauttyp leben, und dem bei uns üblichen Freizeitsonnenverhalten kontinuierlich zu.

Allerdings bekommt nicht jeder Hautkrebs. Das ist unter anderem auch genetisch be-



Dermatologe Dr. Stefan Duve und Fernsehjournalistin Nina Ruge haben zusammen ein Buch über die Gesundheit der Haut geschrieben



Die Haut vergisst nie – und schon gar nicht so einen schlimmen Sonnenbrand

dingt. Stark gefährdet sind Hellhäutige mit blauen Augen. Je dunkler der Hauttyp, desto mehr Sonne kann man sich erlauben.

Alle, die in die Sonne gehen und nach zehn Minuten rot werden und wissen, dass sie nach einer halben Stunde schon einen Sonnenbrand bekommen, sollten mit der Sonnenbestrahlung äußerst vorsichtig umgehen. Sie müssen sich stärker schützen als andere. Zum Beispiel indem sie pralle Sonne vermeiden. Oder eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor benutzen.

Nützen Sonnencremes wirklich etwas? Auch hier gibt es unterschiedliche Meinungen...

Dr. Stefan Duve: Natürlich nützen Sonnencremes, sie sind sogar unbedingt notwendig. Die irrige Ansicht, sie würden nichts nützen, kommt daher, dass die Leute sich zum Beispiel morgens um acht Uhr einreiben und denken, sie seien dann den ganzen

Tag geschützt. Das kann gefährlich werden, wenn der Mensch um 12 Uhr, wenn die Sonne besonders intensiv brennt, noch weiter in der Sonne liegt. Denn dann ist der Schutz der Sonnencreme aufgebraucht. Man muss den Sonnenschutz alle zwei bis drei Stunden flächendeckend erneuern. Je nachdem, wie oft man ins Meer geht oder schwitzt, welcher Hauttyp man ist und welchen Lichtschutzfaktor das Mittel hat.

Billigen Sie der Sonne eine Heilwirkung zu? Auch hier streitet sich die Fachwelt...

Dr. Stefan Duve: Ohne Sonne würden wir nicht existieren, sie ist lebensnotwendig. Wenn man sich ihr zur richtigen Zeit und in vernünftigem Maß aussetzt, hat sie auf jeden Fall eine heilende Wirkung. Zum Beispiel Yoga morgens und abends am Strand oder wo auch immer in der gemäßigten Sonne zu praktizieren, ist sicherlich heilsam.

Viele Leute legen sich ja in die Sonne, weil es ihnen dann auch psychisch besser geht. Die positive Wirkung der Lichtstrahlen auf die Psyche ist längst erwiesen und findet in den Lichttherapien ihren Niederschlag.

Ist Sonne letztendlich dann doch gesund?

Dr. Stefan Duve: Die Sonne ist zweischneidig und kann eben auch große Schäden anrichten. Wie beispielsweise vorzeitige Hautalter-

Richtig eincremen ist wichtig – vor allem am Wasser, weil es die Sonnenstrahlen reflektiert



**Jaun
im Fang**
www.jaun.ch

**IHR REFUGIUM IN
DER SCHWEIZ!**

**GÜNSTIGES BAULAND AUCH
FÜR NICHTSCHWEIZER!**

**VIELFÄLTIGES FREIZEITANGEBOT
IM SOMMER UND IM WINTER**

**TOURISMUS@JAUN.CH
WWW.JAUN.CH
TEL: 0041 26 929 8132**

zung oder Krebs. Daran ist nicht zu rütteln. Es liegt daher in der Verantwortung jedes Einzelnen, sein Sonnenverhalten dementsprechend vernünftig abzustimmen. Viele Menschen überschätzen die Belastbarkeit ihrer Haut. Man muss individuell einen Weg finden, wie man mit der Sonne umgeht.

Auf den Typ kommt es an

Die richtige Dosis ist also entscheidend! Bevor man sich der Sonne aussetzt, sollte man unbedingt seinen Hauttyp kennen, um einen Sonnenbrand zu vermeiden. Wichtig ist dabei die so genannte Eigenschutzzeit der Haut. Darunter versteht man die Zeitspanne, die man um 12 Uhr mittags in der Sonne bleiben kann, ohne dass eine Hautrötung, ein so genanntes Erythem, auftritt.

Typ 1 – keltischer Typ: Extrem empfindlich, sehr helle Haut, Sommersprossen, blondes bis rötliches Haar, blaue oder grüne Augen. Wird nicht braun,

starke Sonnenbrandgefahr. Eigenschutzzeit: 5-10 Minuten.

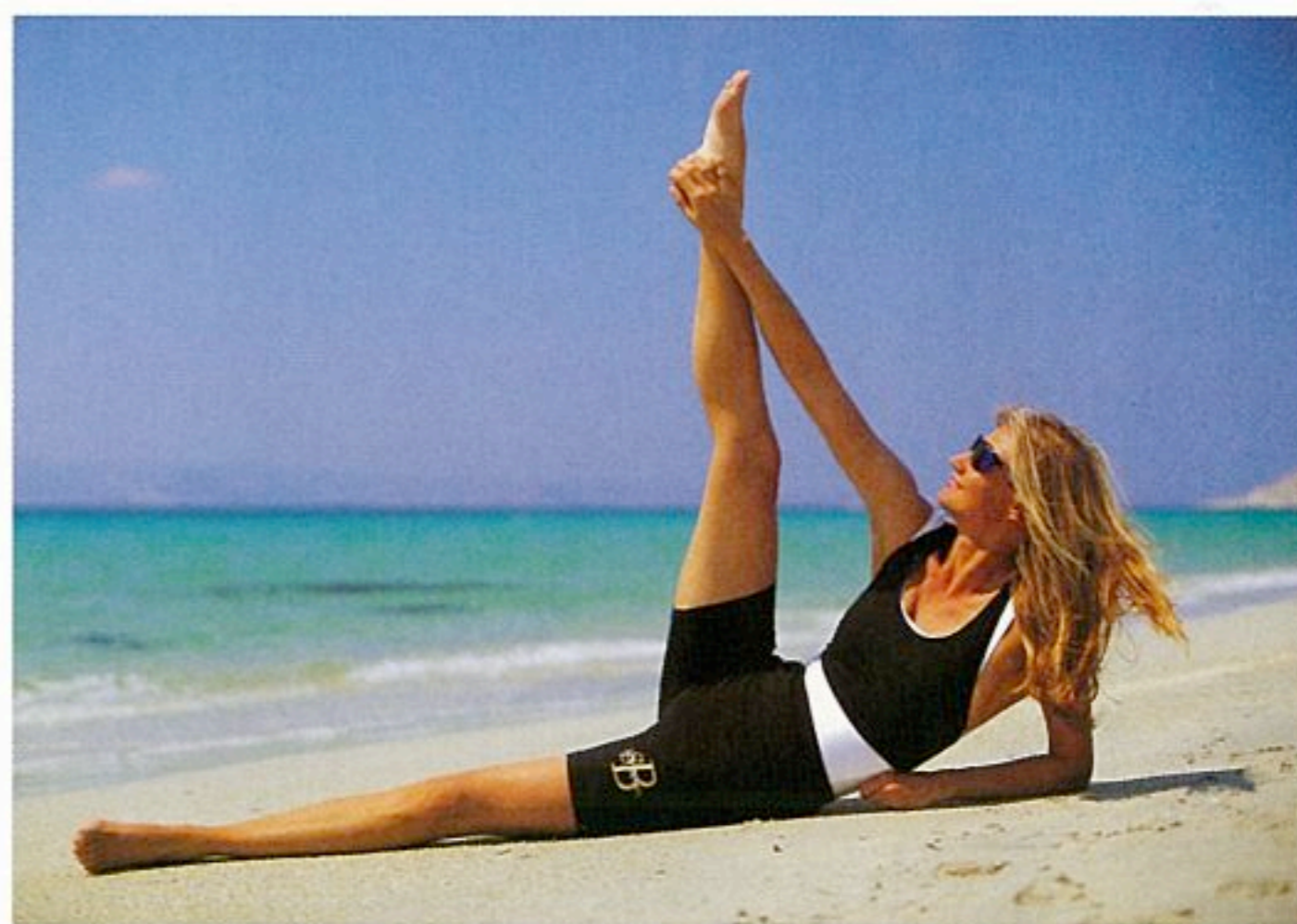
Typ 2 – germanischer Typ: Sehr empfindlich, helle Haut, helle Haare, Augen blau, grau oder braun. Bräunt nur schlecht. Große Sonnenbrandgefahr. Eigenschutzzeit: 10-20 Minuten.

Typ 3 – dunkelhäutiger Europäer: Empfindlich, leicht getönte Haut, brünettes Haar, Augen grau bis braun, bräunt leicht und anhaltend, mäßige Sonnenbrandgefahr. Eigenschutzzeit: 30 Minuten.

Typ 4 – mediterraner Typ: Kaum empfindlich, bräunliche Haut, dunkle Haare, braune Augen, bräunt schnell und intensiv, geringe Sonnenbrandgefahr. Eigenschutzzeit: 40 Minuten.

Ist die Eigenschutzzeit bekannt, wird der Lichtschutzfaktor des Sonnenschutzmittels ausgewählt. Der LSF gibt an, um wie viel Zeit sich die Eigenschutzzeit verlängert. Wer zum Beispiel eine Eigenschutzzeit von zehn

Hellhäutige Menschen sind besonders lichtempfindlich



Sich am Morgen beim Sport rundum bescheinen lassen: So wirkt das Sonnenbad wie eine Gesundheitsdusche...

→



Die heilende Kraft der Sonne

Ihre Bedeutung für unser Leben und unsere Gesundheit

Licht einatmen - Ritual beim Sonnenaufgang

**Das bewusste Miterleben
eines Sonnenaufgangs hat
reinigende Wirkung,
sagen die Weisen Indiens**



sich zunehmend. Ein Tatbestand, der noch vor nicht allzu langer Zeit undenkbar schien. Immer häufiger werden Kongresse veranstaltet, auf denen namhafte Persönlichkeiten ihre Gedanken- und Erfahrungen austauschen. So zum Beispiel beim jährlich stattfindenden Bleep-Kongress, einem internationalem Forum für die Begegnung von Wissenschaft und Spiritualität.

Auch der Dokumentarfilm „Dalai Lama Renaissance“, in dem zahlreiche visionäre Denker und Wissenschaftler unter Anleitung des Dalai Lama zu Wort kommen, um Wege aus der globalen Krise zu suchen und alte Denkmuster zu hinterfragen, ist ein Dokument des neu entstehenden Bewusstseins.

Raum und Zeit bekommen eine neue Bedeutung. Darin sind sich die großen Geister unserer Zeit einig. Der renommierte britische Physiker und Bewusstseinsforscher Peter Russell bringt dies auf den Punkt, wenn er sagt. „Wir müssen den Geist auf die Erde holen!“ Das ist eine große Aufgabe, doch die Zeit scheint reif dafür zu sein.

Die Sonne spielt in diesem Szenario eine besondere Rolle. Sie ist das Licht unserer Welt, und für unsere Zukunft immer bedeutender. Nicht nur in materiellen Bereichen wie zum Beispiel der Solarenergie, sondern auch in feinstofflicheren Ebenen. Visionäre Forscher wie Dieter Broers haben den Anfang gemacht, indem sie ihre heute vielleicht noch fantastisch anmutenden Erkenntnisse öffentlich zur Diskussion stellen und damit das Bewusstsein der Menschen verändern.

Das bewusste Miterleben des Sonnenaufgangs, so berichten alte Quellen, hat eine reinigende Wirkung auf diejenigen, die sich ihm aussetzen. Man kann die Sonnenstrahlen regelrecht einatmen und dadurch ihre segensreichen Wirkungen erfahren.

1. Strecken Sie beide Hände nach oben und verbinden Sie sich innerlich mit dem Sonnenlicht.
2. Stellen Sie sich nun vor, wie Sie über die linke Hand die Sonnenstrahlen tief einatmen.

3. Halten Sie die Luft kurz an, sodass sich das Sonnenlicht in Ihrem ganzen Körper ausbreiten kann. Stellen Sie sich vor, dass Sie von dem Licht regelrecht durchflutet werden.

4. Atmen Sie über die rechte Hand aus. Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie alles Alte und Verbrauchte mit dem Atem an die Sonne zurückgeben.

5. Wiederholen Sie die Übung mehrmals. Falten Sie danach die Hände vor der Brust und danken Sie der Sonne für ihre heilenden Strahlen.

► Buchtipps

- Jacob Libermann: „Die heilende Kraft des Lichts“, Piper, ISBN 978-3-492-22005-7, € 9,90
 - Michael F. Holick/Mark Jenkins: „Schützendes Sonnenlicht“, Haug Sachbuch, ISBN 978-3-8304-2208-2, € 14,95
 - Joachim Bauer: „Das kooperative Gen“, Hoffmann und Campe, ISBN 978-3-455-50085-1, € 19,95
 - Dieter Hildebrandt: „Die Sonne“, Hanser, ISBN 978-3-446-23018-7, € 23,50
 - Drunvalo Melchizedek: „Schlange des Lichts“, Kaha, ISBN 978-3-86728-064-8, € 16,95
 - Thomas Klein: „Sonnenlicht – das größte Gesundheitsgeheimnis“, Hygeia, ISBN 978-3-939865-02-5, € 18,80
 - Nina Ruge/Dr. Stefan Duve: „Das Geheimnis gesunder und schöner Haut“, Gräfe & Unzer, ISBN 978-3-8338-1090-9, € 19,90
- (Alle Bücher unter www.ritter24.de)

Websites:

- www.haut-und-laser-zentrum.de (Dr. Duve)
- www.mega-wave.de (Dieter Broers)
- www.revolution-2012.de (zum Film)
- www.bleepkongress.com (Kongress)

