

Gesundheitliche Vorteile der Sonnenexposition

Ein kürzlich veröffentlichter Artikel im SPIEGEL stellt die Vorteile der Sonnenstrahlen für unseren Körper dar. Die bisherige vorrangig negative Darstellung der Besonnung wird nun – basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen – ins richtige Licht gerückt.¹

Die renommierte Krebsforscherin Rachel Neale hat maßgeblich an der Entwicklung einer neuen Sonnenschutzrichtlinie für Australien mitgewirkt. Die Richtlinie betont, dass **ein vollständiges Vermeiden der Sonne nicht unbedingt optimal für die Gesundheit ist**. Denn: Studien haben gezeigt, dass übermäßige UV-Strahlen, die zu Sonnenbränden führen, Hautkrebs verursachen können. **Die Sonnenstrahlen sind aber für die Produktion von lebenswichtigem Vitamin D unerlässlich. Vitamin D hat zahlreiche positive Auswirkungen auf den Körper und ist essenziell für unsere Gesundheit.**

Die Empfehlungen zum Sonnenschutz variieren je nach Hauttyp. Es ist wichtig, die Sonne in Maßen zu genießen, um von den positiven Effekten wie der Vitamin D Produktion zu profitieren, ohne dabei das Risiko für Hautkrebs zu erhöhen. Schon im Jahr 2020 wurde durch Forscherinnen und Forscher ein **Fachartikel veröffentlicht, der vor einem Absolutismus beim Sonnenschutz deutlich warnt und zu dem Ergebnis kommt, dass eine unzureichende Sonnenexposition zu einer Gefahr für die öffentliche Gesundheit wird**².

Die Sonne bringt wichtige gesundheitliche Vorteile mit sich. Der SPIEGEL-Artikel verweist an einer Stelle auf vier Krankheiten, die Vitamin D positiv beeinflussen kann: Depressionen, Diabetes, Darmkrebs, Demenz.

Die neue Sonnenschutzrichtlinie für Australien umfasst folgende Änderungen:

- Ein vollständiges Vermeiden der Sonne ist nicht unbedingt optimal für die Gesundheit.
- Die Sonne sollte in Maßen genossen werden, damit der menschliche Körper von den positiven Effekten profitieren kann.
- Ein ausgewogener Umgang mit der Sonne ist wichtig, um sowohl die negativen Folgen wie Hautkrebs zu vermeiden als auch die positiven Effekte zu nutzen.
- Ein angemessener Sonnenschutz, vorrangig in weiter, langer Kleidung ist wichtig, um das Risiko für Hautkrebs zu minimieren.



Die neue Sonnenschutzrichtlinie für Australien zeigt einen ausgewogenen Ansatz im Umgang mit der Sonne. Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt bei uns und eine sonnige Sommerzeit!

¹ Schlak (2024). Gute Strahlen. In: Der SPIEGEL Nr. 25 / 15.06.2024, S. 101.

² Alfredsson et al. (2020). Insufficient Sun Exposure Has Become a Real Public Health Problem. In: Int J Environ Res Public Health.

Bildquelle, lizenzfrei: <https://pixabay.com/photos/kui-buri-beach-sea-sky-2713080/> (27.06.2024)