



Biopositive Argumente für Sonne und Solarium

Sonne mit offenen Armen empfangen

Was für jedes gesundheitswirksame Mittel gilt, gilt auch für Sonne und Solarium: sie können positive als auch negative Auswirkungen haben. Es gilt der Grundsatz der vernünftigen Nutzung.

Allerdings wird von Dermatologen und Krebsorganisationen bezüglich der UV-Strahlung fast täglich der „böse“ Finger gehoben. Eine erst kürzlich veröffentlichte Metaanalyse aus Frankreich versuchte das Resultat zu erbringen, dass die Nutzung von Solarien eine Steigerung des Hautkrebsrisikos herbeiführt. Der Bundesfachverband Besonnung sowie einer der weltweit führenden Vitamin D-

Experten, Ph. D. William Grant, hatten den in der Metaanalyse dargelegten Argumenten vieles zu entgegnen. Einer Forschergruppe um Faye Elliot gelang es schließlich – bezugnehmend auf die französische Studie – nachzuweisen, dass Solarien das Risiko an Hautkrebs zu erkranken nicht signifikant erhöhen. Damit konnten die Ergebnisse der Analyse aus Frankreich entkräftet werden.

Die Branche im Umbruch

Zurzeit befindet sich die Besonnungsbranche im Umbruch. Zum 01. August 2012 lief die Übergangsfrist für die Umrüstung der Besonnungsgeräte auf $0,3 \text{ W/m}^2$ aus, wodurch eine deutliche Reduzierung der Bestrahlungsstärke garantiert wird. Nach dem Abschluss der Umrüstung entsprechen 15 Min. der Bestrahlungsstärke auf einer Sonnenbank, nur noch 20 Min. der Sonne auf Mallorca oder 26 Min. in der deutschen Sommersonne. Ein deutlicher Fortschritt also, mit welchem ein Zeichen gesetzt werden soll. Sonne und Solarium wird dadurch für den Sonnengast noch dosierbarer.

Biopositive Argumente für Sonne und Solarium

Wir vom Bundesfachverband Besonnung e. V. – Licht ist Leben sind dennoch davon überzeugt: Sonne und Solarium sind wichtig für unsere Gesundheit und auch für unsere Lebensqualität, denn wie würde es uns ohne Sonne gehen? Hier einige biopositive Argumente dafür, die Sonne mit offenen Armen zu empfangen:

1. Die Sonne ist der wesentlichste Bestandteil unserer Evolution. Erst durch UV-Strahlen der Sonne konnte sich das Leben entwickeln.
2. Ein Rückblick: Bereits im Jahre 1898 erfand der Däne Nils Ryberg Finsen die erste UV-Lampe, welche einige Jahre später sogar den Nobelpreis für Medizin erhielt. Schon damals wurden die biopositiven Effekte der Höhensonne erkannt und genutzt, um die, vor allem unter Kindern weit verbreitete Rachitis, zu heilen.
3. Sonne und Solarium fördern die Bildung von Vitamin D in unserem Körper. Es ist ein körpereigenes Hormon, welches durch Sonneneinstrahlung in unserer Haut hergestellt wird. Hinsichtlich unserer Gesundheit hat Vitamin D eine Schlüsselfunktion im Körper. Es wird an vielen Stellen unseres Organismus benötigt. Regelmäßiges Sonnenbaden, egal ob in der Natur oder unter dem Solarium, deckt 90 % der Vitamin D-Bedarfs und wirkt sich damit vor allem positiv auf unser Immunsystem aus. Grippe und Co. haben somit keine Chance.
4. Ein ausgeglichener Vitamin D-Spiegel, herbeigeführt durch Sonne oder Solarium, reguliert die Zellteilung im menschlichen Körper und kann somit präventiv vor 22 Krebsarten wie z. B. Darm-, Haut- und Brustkrebs schützen.
5. Sonne und Vitamin D halten unser Gehirn fit: Erst kürzlich wurde der Zusammenhang zwischen Alzheimer und Vitamin D Mangel entdeckt. Ein ausgeglichener Vitamin D-Spiegel kann also vor Alzheimer und Demenz im Alter schützen. Und damit nicht genug: Der Schutz vor Alzheimer bedeutet auch ein deutlich geringeres Risiko auf Schlaganfälle im fortgeschrittenen Alter.
6. Knochen benötigen Vitamin D: Nur in Verbindung mit Vitamin D kann unser Körper ausreichend Calcium in den Knochen einlagern, welcher die Knochen fest und stabil macht. Dies ist vor allem für die sich noch im Wachstum befindlichen Säuglinge und Kleinkinder wichtig. Es schützt sie vor Rachitis. Auch Senioren gehören zu der Risikogruppe, welche oftmals unter Vitamin D Mangel leiden, das Hormon aber dringend benötigen, um das Aufweichen der Knochen im Alter und damit der Gefahr von schnellen Brüchen vorzubeugen.
7. Sonne und Vitamin D schützen ebenfalls vor Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose, Rheumatoide Arthritis und Diabetes.
8. Eine ebenfalls positive Wirkung von Vitamin D konnte bezüglich Herz- und Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck, Nierenkrankheiten, Übergewicht und der Zahngesundheit nachgewiesen werden.

Der Vitamin D-Mangel in Deutschland

Trotz dieser überzeugenden Argumente leiden allein in Deutschland über die Hälfte der Menschen an einem Vitamin D-Mangel, der nur mit Ernährungsumstellung nicht aufgefangen werden kann. Eine traurige Statistik, welche so einfach mit Sonne und Solarium behoben werden könnte. Sonne ist lebensnotwendig!

Wir möchten Ihnen den 2. Vorsitzenden des Bundesfachverbandes Besonnung e. V., Stefan Dressendörfer, vorstellen:

Stefan Dressendörfer

- Start des beruflichen Werdegangs durch eine Industriebetriebslehre mit anschließendem BWL-Studium. Nach Abschluss seines Diplomstudiums nahm er verschiedene Führungspositionen in der Textilindustrie und in Unternehmen der Energieversorgung wahr.
- Seit August 2006 ist er Geschäftsführer in der JWH-Gruppe und damit zuständig für die Firmen Cosmedico Licht GmbH, Wolff System GmbH, iSOLde Licht GmbH und Advanced UV Light GmbH.



- Stefan Dressendörfer betrachtet Europa und die Verbindung zur europäischen Branchenorganisation European Sunlight Association (ESA) als seine Aufgabe.

Die Geschäftsstelle des Bundesfachverband Besonnung e. V. erreichen sie unter:

Telefon: 07823 - 96 29 14
Telefax: 07823 - 96 29 15
E-Mail: info@bundesfachverbandbesonnung.de

Quellen und Informationen:

- <http://www.ergoline.de/content/download/ergoline/ElliottMelanoma.pdf>
- <http://www.openpr.de/news/651778.html>
- <http://www.ergoline.de/content/download/ergoline/CommentsmelanomasunbeduseBoniol.pdf>
- http://www.gesundesonne.at/tl_files/gesundessonne/studien/SFA_Weissbuch_Sonnenbaden.pdf
- <http://www.kbl.de/de/wissenswertes/vitamin-d.html>
- <http://blog.vitaminadecouncil.org/2012/07/25/vitamin-d-may-reduce-the-risk-of-dominantly-inherited-alzheimers-disease/>