

Sonnenschutz und das Märchen von der bösen Sonne



Sobald der Sommer da ist, ist Sonnenschutz mal wieder ein Thema.

Aber rund um die Sonne existieren mittlerweile so viele widersprüchliche Informationen, dass beinahe niemand mehr durchblickt.

Mich haben während meiner Berufstätigkeit als „*Gesundheitscoach*“ immer wieder Fragen zum Thema Sonnenschutz erreicht, wie z. B.:

- Wie lange darf ich in die Sonne gehen?
- Muss ich mich mit Sonnenschutzmitteln eincremen und wenn ja, welcher Sonnenschutz bzw. Lichtschutzfaktor ist der richtige?
- Wie schütze ich mich vor Hautkrebs?
- Wie kann ich die Versorgung mit Vitamin D sicherstellen? u. v. m.

Vielleicht schwirren dir ebenfalls solche oder ähnliche Fragen im Kopf herum!

Fakt ist: Ein Leben ohne Sonne ist nicht möglich. Denn, die Sonne ist Lebens- und Energiespender.

Gleichzeitig werden wir verunsichert durch Warnungen der Presse und Industrie, dass die Sonne für Hautkrebs verantwortlich ist und möglichst gemieden werden soll bzw. wir nur mit entsprechenden Sonnenschutzmitteln mit hohem Sonnenschutz, bzw. Lichtschutzfaktor in die Sonne gehen sollten.

Aber **was stimmt nun wirklich**? Und **wie schützt du dich richtig** ohne das Risiko Hautkrebs und möglichst ohne Nebenwirkungen?

Somit ist es Zeit sich dem Thema Sonnenschutz mal ausführlich zu widmen und zu beleuchten, was dran ist an den Aussagen „böse Sonne, gute Sonne“!



Sonnenschutz – was ist von den Warnungen zu halten?

Um sich vor der angeblich „bösen Sonne“ zu schützen, wird die Industrie nicht müde, dich permanent daran zu erinnern, dich ja mit entsprechenden Sonnencremes mit möglichst hohem Lichtschutzfaktor einzucremen.

Nur so sind dein Sonnenschutz und damit der Schutz gegen Hautkrebs angeblich gewährleistet.

Aber stimmt das wirklich?

Schaut man sich entsprechende Statistiken der Schulmedizin an, so hat Hautkrebs und hier speziell das maligne Melanom drastisch zugenommen.

So ist beispielsweise in der Ausgabe „*Der Deutsche Dermatologe 2016, 64, S. 416*“ zu lesen, dass die Häufigkeit von Hautkrebs weiter zunimmt.

„Aktuelle Schätzungen gehen davon aus, dass in Deutschland jährlich auf 100.000 Männer 28 Neuerkrankungen eines malignen Melanoms und auf 100.000 Frauen 27 Neuerkrankungen eines malignen Melanoms hinzukommen.

Dazu kommen ca. 180.000 neue Fälle pro Jahr von nicht melanozytärem Hautkrebs. Damit führt der Hautkrebs die Liste der häufigsten Tumore in Deutschland an.“

(Quelle: *Der Deutsche Dermatologe 2016; 64, S. 415*)

Auch der Bundesfachverband Besonnung e.V. lies jahrelang verlauten, dass in Deutschland immer mehr Menschen an Hautkrebs erkranken.

Gleichzeitig mahnte dieser Verein, sich ja mit Sonnencremes mit extrem hohem Lichtschutzfaktor einzucremen.

Mir stellt sich da die Frage: **Ist diese ganze Chemie überhaupt sinnvoll?**

Schließlich werden derartige Sonnenschutzcremes ja nicht erst seit gestern eingesetzt und verwendet.

Warum also nimmt dann Hautkrebs ständig zu?

M.E. kann da was nicht stimmen, somit Grund genug, die Sache näher zu beleuchten.

Sonnenschutz, neueste Erkenntnisse zeigen das Gegenteil

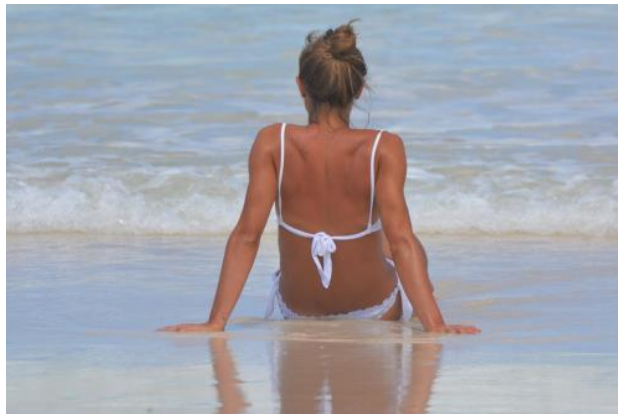
Mittlerweile wird vom Bundesfachverband Besonnung e.V. wieder zurückgerudert.

Auch viele Experten aus Medizin und Forschung äußern sich dahingehend:

„Ein direkter Zusammenhang zwischen UV-Strahlen und Melanom ist nicht nachweisbar.“

Ja, es gibt sogar **viele Beweise für das Gegenteil**.

In Studien konnte bewiesen werden, dass die **Häufigkeit von Melanomen mit höherer Sonneneinstrahlung sinkt**, aber **mit Sonnenschutzmitteln steigt**.



Sonnenschutz, der logische Schluss: Die Sonne heilt!

Zahlreiche Forscher berichten mittlerweile, dass ein höheres Vitamin-D-Vorkommen im Blut verschiedene Krebsarten verhindern kann.

Sie gehen sogar soweit und sagen, dass das Sonnen gerade in der Mittagszeit die beste Zeit ist, um für die Bildung von Vitamin D zu sorgen. So könne das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, gesenkt werden.

WICHTIG: Natürlich solltest du **keinesfalls einen Sonnenbrand riskieren**, denn dieser fördert wiederum das Risiko der Hautalterung und an Hautkrebs zu erkranken!

Neulich las ich Folgendes:

Unsere Sonne: Ursprung des Lebens

Es ist sehr wichtig, dass wir wieder ein dankbares Bewusstsein für die Sonne entwickeln.

Jahrelang wurde intensiv über den angeblich schädlichen Lebensplaneten berichtet. Die zahlreichen Indoktrinationen haben schließlich dazu geführt, dass viele Menschen die Sonne als Feindbild betrachten, welches eher gemieden werden sollte.

Sie ist jedoch die Quelle allen Lebens und alle Lebewesen auf Erden sind auf sie angewiesen.

Die Sonne spendet Licht und Wärme, erzeugt Regen und Wind. Pflanzen benötigen Licht, um zu leben und wandeln dieses in Sauerstoff um, welcher lebensnotwendig für Menschen und Tiere ist.

Ohne die Sonne würden Pflanzen nicht wachsen und wir Menschen nicht auf diesem Planeten existieren.

Sie ist das Symbol der Liebe, denn unaufhaltsam spendet sie uns Leben, Vitalität und Freude.

Quelle: Schoepferinsel (<https://t.me/schoepferinsel>) auf Telegram

Wie nutze ich die Sonne richtig?

Gewöhne dich langsam an die Sonne! D.h., gehe schon im Frühling, wenn es die ersten Sonnenstrahlen gibt, immer mal für ein paar Minuten in die Sonne.

Falls du einen Urlaub im Süden planst oder wenn es in heimischen Gefilden richtig warm wird, dann solltest du deinen Körper in Badebekleidung anfangs für etwa 10 Minuten direkter Sonnenstrahlung aussetzen und dann in den Schatten gehen.

Sehr empfindliche Menschen können sich zusätzlich mit weiter Kleidung aus natürlichen Materialien wie Baumwolle, Leinen oder Seide schützen.

Außerdem kannst du dich mit Bio-Kokosöl eincremen, denn dieses bietet einen natürlichen Sonnenschutz von ca. LSF 8.

Hast du dich dann schon etwas an die Sonne gewöhnt, kannst du die Dauer des Aufenthaltes in direkter Sonne um jeweils 5 bis 10 Minuten verlängern. Diese Zeiten sind abhängig davon, wie empfindlich du bist.

Ich persönlich habe festgestellt, dass mein Körper sich von Jahr zu Jahr besser an die Sonne gewöhnt hat.

Heute kann ich fast den ganzen Tag in der Sonne sein (ich lebe in Ungarn), ohne einen Sonnenbrand zu riskieren. Außerdem entwickelt mein Körper sogar viel schneller eine gesunde schöne Bräune. Wenn es sehr heiß ist, gehe natürlich auch ich nach 30 Minuten in den Schatten.

Allerdings habe ich meinen Körper bereits seit einigen Jahren ohne Sonnenschutz und Sonnenbrille an die Sonne gewöhnt.

Aber gerade, wenn du beginnst, den Sonnenschutz weg zu lassen, dies gilt besonders für empfindliche Menschen und Kinder und es sehr heiß ist, dann solltest du nicht übertreiben und es langsam angehen lassen.

Besonders im Süden, wo die Sonne auch im Schatten noch sehr stark ist, ist es daher – wie erwähnt – empfehlenswert, nach ein paar Minuten Aufenthalt in praller Sonne, in den Schatten zu gehen und zusätzlich ein T-Shirt, einen Sonnenhut und/oder sonstige Kleidung überzuwerfen.



Aber die Sonnenbrille lasse bitte unbedingt weg!

Warum, dass erfährst du nachfolgend:

**Das Tragen von
Sonnenbrillen**

ist gleichzusetzen mit zellulärem Selbstmord!

An einem sonnigen Tag fallen spezielle Wellenlängen des Lichts ins Auge.
Das ist wie Nahrung für die Zirbeldrüse und die Hirnanhangdrüse und das Gehirn weiss dann, dass die Sonne scheint. Die Haut bereitet sich somit auf Sonnenstrahlen vor und produziert Vitamin D.

Beim Tragen einer Sonnenbrille wird die Zirbeldrüse ausgehungert. Das Gehirn wird ausgetrickst, dass es denkt es wäre wolkig. Die Haut bereitet sich somit auch nicht auf Sonnenstrahlen vor und es wird kein Vitamin D produziert.

Genau das ist der Hauptgrund, warum Menschen Hautkrebs bekommen. Sie bekommen es nicht wegen der Sonne, sondern wegen der Sonnenbrille.



AstroToni TV

Falls du sehr ängstlich bist und unbedingt eine Sonnencreme verwenden möchtest, dann empfehle ich dir deinen Sonnenschutz selbst herzustellen. Allerdings solltest du deinen Körper **dennoch für kurze Zeit** – zwecks Vitamin D Produktion – **der Sonne ungeschützt aussetzen**. Danach kannst du dich dann mit dem selbst hergestellten Sonnenschutz eincremen.

Rezept für eine natürliche Sonnenschutz-Creme

90 g Bio-Kokosöl

10 g Zinkoxid

einen Mixer oder einen Mixstab sowie ein Gefäß – z.B. kleines leeres Marmeladenglas - indem du die Sonnencreme aufbewahren kannst. Du kannst auch eine leere Sonnenmilchflasche verwenden, die du gut ausgespült hast.

Die Zutaten vorsichtig verrühren und dann mit dem Mixer ca. 1 Minute gut durchmischen. Anschließend kannst du die fertige Sonnencreme abfüllen.

Der Lichtschutzfaktor von Zinkoxid erhöht sich mit der Menge. D.h., je höher der Anteil an Zinkoxid, je höher ist der Lichtschutzfaktor. Bei 10% liegt dieser bei etwa 6 bis 11.



Ausreichende Versorgung mit Vitamin D, so geht's

Die meisten Vitamine kann der Körper nicht selbst herstellen. Somit müssen diese zwingend mit der Nahrung aufgenommen werden. Geschieht dies nicht, kommt es früher oder später zu Mangelerscheinungen und in Folge zu Krankheiten, die teilweise lebensbedrohlich sein können.

Da es hier um die Vitamin D-Produktion geht stellt sich erst einmal die Frage, ob Vitamin D überhaupt ein Vitamin ist. Schließlich ist unser Körper ja eigentlich in der Lage, dieses mit Hilfe der Sonne selbst zu bilden. Und zwar ausschließlich durch die Bestrahlung mit UVB-Strahlen.

Daher ist zu sagen: Eigentlich ist es eher eine Hormonart. Jedoch hat es sich eingebürgert, aufgrund historischer Überlieferungen in diesem Fall von einem Vitamin zu sprechen.

Wird der Körper nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt, so zeigt dieser, wie bei allen anderen Vitaminen auch, schwere Mangelerscheinungen, die ebenfalls lebensbedrohlich werden können.

In diesem Zusammenhang ist zu erwähnen, dass aufgrund von entsprechenden Untersuchungen mittlerweile 15 verschiedene Krebsarten mit einem zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel in Verbindung gebracht werden.

Auch eine Sonnenallergie ist ein Zeichen für einen Vitamin D Mangel!

Daher ist es äußerst wichtig, sich um eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D zu kümmern.

Aber was ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und wie stellst du einen Vitamin-D-Mangel fest?

Um deinen Vitamin-D-Spiegel festzustellen eignet sich bspw. eine Laboranalyse. Liegt dein Wert bei einer Konzentration in ng/ml von 50 bis 90, ist alles im grünen Bereich und in Ordnung.

Kritischer wird es, wenn dieser Wert **unter 30ng/ml** liegt, denn dann besteht bereits ein **erhöhtes Osteoporose-Risiko**.

Liegt der Wert unter **20ng/ml** besteht ein **schwerer Mangel** und das **Risiko einer Osteoporose** sowie an einer **Störung des vegetativen Nervensystems** zu erkranken, steigt weiter.

Ist der Wert sogar unter **12ng/ml** gesunken, liegt ein **extrem hoher Mangel** vor und du wirst mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit an einer Osteomalazie (eine schmerzhafte Knochenerweichung bei Erwachsenen), einer Rachitis oder Ähnlichem erkranken.

Osteoporose, Diabetes mellitus sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind häufige Folgen eines Vitamin-D-Mangels. Aber auch Demenz und Morbus Parkinson und viele weitere Erkrankungen folgen aus diesem Mangel.

Lasse es nicht so weit kommen und lieber rechtzeitig deinen Vitamin-D-Spiegel bestimmen.

Anzeichen für einen Vitamin-D-Mangel können auch vegetative Beschwerden wie Muskelzucken oder Muskelschmerzen sein. Außerdem Kopfweh und Kreislaufprobleme sowie Schlafstörungen und Müdigkeit können darauf hinweisen.

Da für diese Symptome auch andere Vitaminmangel-Zustände eine mögliche Ursache sein können, ist eine Laboranalyse die sicherere Vorgehensweise, statt auf Verdacht, irgendwelche Vitamine zu nehmen.

Beim Aufdecken eines Vitamin-D-Mangels können auch folgende Fragen hilfreich sein:

1. Gehst du regelmäßig in die Sonne?
2. Wie oft gehst du in die Sonne und zu welcher Tageszeit?
3. Trägst du dabei Badebekleidung?
4. Verwendest du Sonnenmilch bzw. Sonnencreme?

5. Wo warst du in Urlaub, bspw. im Süden oder den Tropen und falls ja, wie lange ist das schon her?
6. Gehst du ins Solarium und wird dort mit UVB bestrahlt?
7. Verträgst du die Sonne?
8. Verwendest du ein Vitamin-D-Produkt, wenn ja, was nimmst du und in welcher Dosierung?

Negative Antworten auf diese Fragen (mit Ausnahme auf Frage 4) sind oftmals ein deutliches Zeichen für einen Vitamin-D-Mangel und dieser sollte dann unbedingt durch eine Laboranalyse abgeklärt werden.

Was tun, um ausreichend mit Vitamin D versorgt zu sein?

Es gibt zwar einige wenige Lebensmittel, mit denen du deine Vitamin D-Versorgung sicherstellen kannst, jedoch müsstest du hiervon regelmäßig, d.h. täglich sehr große Mengen verzehren. Ein Beispiel für eine Tagesration sind mindestens 800 g Makrele.

Also bleibt wohl nur die Sonne, aber ist das tatsächlich eine sichere Versorgungsmöglichkeit? Nun, auch das ist nicht allein mit ja oder nein zu beantworten.



Zunächst einmal kommt es auf die Jahreszeit an.

Im Winter ist die UVB-Strahlung in den nördlichen und westlichen Breitengraden, wenn überhaupt vorhanden, viel zu schwach.

Außerdem muss der Winkel stimmen, wie diese Strahlen auf unsere Erde treffen.

Beträgt der Einfallswinkel weniger als 50 Grad, haben wir leider kaum etwas davon. Denn dann werden die UVB-Strahlen von der Erdatmosphäre abgelenkt und wir bekommen nur die UVA-Strahlen ab, da diese länger sind.

UVA-Strahlen besitzen eine Wellenlänge von 320 bis 400 Nanometer, UVB-Strahlen haben lediglich eine Wellenlänge von 280 bis 320 Nanometern.

Leider warnen viele Ärzte vor der schädlichen Wirkung der UV-Strahlen. Hier wird jedoch nicht unterschieden, denn diese **Warnung trifft eher auf die UVA-Strahlen** zu.

Also cremen wir uns mit Lichtschutzfaktoren ein. Damit halten wir aber die nützlichen UVB-Strahlen ab.

Der richtige Einfallswinkel des Sonnenlichts, ganz einfach

Stelle dich aufrecht in die Sonne, wenn dein Schatten dann kürzer ist, als du groß bist, dann stimmt der Winkel und du bekommst ausreichend UVB-Licht, um Vitamin-D zu produzieren.

Ein kleines Beispiel: Ich bin 1,64 m groß, somit muss mein Schatten kleiner sein, als 1,64 m. Meist ist dies in der Zeit zwischen 10 Uhr und 15 Uhr gegeben.

Wie baust du einen ausreichenden Vitamin D Spiegel durch natürliches Sonnenlicht auf?

Zum Aufbau einer ausreichenden Menge Vitamin D reicht es, ein paar Minuten ohne Sonnenschutz in die Sonne zu gehen. Wie lange das ist, kommt auch auf deinen Hauttyp an.

Hellhäutige Menschen sollten die Sonne ca. 10 Minuten ungeschützt genießen. Je dunkelhäutiger du bist, verlängert sich diese Zeit entsprechend. Bei Afroamerikanern kann dies bis zu 1 ½ Stunden sein.

Als **Faustregel** gilt: **30 Minuten**.

Taste dich vorsichtig an die für dich richtige Zeit heran. Dies kann in fünf-Minuten-Schritten erfolgen. Achte unbedingt, darauf, dass du nicht verbrennst!

Es ist sehr wichtig, dass dieser kurze Aufenthalt in der Sonne regelmäßig, also täglich geschieht und zwar mit möglichst viel nackter Haut, also Bikini, Badeanzug oder Badehose.

Übrigens: ein zu viel, also eine Vergiftung mit Vitamin D durch Sonnenlicht ist nicht möglich, da der Körper dies von selbst ausgleicht.



Vitamin D – was tun wenn die Sonne nicht scheint?

Zwar kann dein Körper Vitamin D bis zu einem gewissen Grad speichern. Allerdings kommt es schon sehr darauf an, ob du von April bis Ende September täglich in der Sonne warst.

In den Herbst und **Wintermonaten** scheint zwar die Sonne auch hin und wieder, allerdings reicht die UV-Strahlung dann aufgrund **zu tief stehender Sonne** nicht aus, um den Körper mit Vitamin D zu versorgen, außer du lebst im Hochgebirge oder in Gebieten südlich des 41./42. Breitengrades.

Dennoch brauchst du in der dunkleren Jahreszeit nicht auf Vitamin D zu verzichten, denn es bleibt ja noch die Möglichkeit, dass du dich mit einem natürlichen Vitamin-D-Präparat versorgst. Hier solltest du dich für ein hochdosiertes Präparat entscheiden.

Diesbezüglich noch ein **wichtiger Hinweis**: An der Harvard School of Public Health wurden bezüglich Vitamin D und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verschiedene Studien durchgeführt. Die Studien liefen zwischen zwei und sieben Jahren. Hierbei wurde festgestellt, dass sich durch die Gabe von Nahrungsergänzung die Sterblichkeit durch Krebs um 15 Prozent reduzieren lässt. Die Vitamin-D Dosierungen lagen während besagter Studien übrigens zwischen 400 und 1100 IE pro Tag. Ich denke, daran kannst du feststellen, dass besagte Mythen eher der Panikmache dienen sollen.

Einen Vitamin D-Mangel ausgleichen

Wenn du unter einem Vitamin D Mangel leidest und diesen ausgleichen willst, spielt auch dein Körpergewicht eine Rolle. Außerdem darf man nicht außer Acht lassen, dass man im Schnitt pro Monat 20 Prozent Vitamin D verliert.

Um hier einmal das Beispiel eines 70 Kilogramm schweren Menschen heranzuziehen, so muss dieser täglich ca. 3.000 Einheiten Vitamin D zu sich nehmen, um den Wert, der bei einer Analyse ermittelt wurde zu halten. Entsprechend schwerere Menschen müssen mehr und Personen, die weniger wiegen entsprechend weniger nehmen.

Eine genaue Bestimmung des Vitamin D Spiegels ist, wie gesagt, nur mittels Laboranalyse festzustellen. Liegt ein Mangel vor, so kann dein Therapeut festlegen, welche Behandlung sinnvoll ist.

Hierzu ein kleines Berechnungsbeispiel: Bei einem etwa 70 Kilogramm schweren Menschen braucht es 10.000 Einheiten um den Vitamin-D-Spiegel um 1 ng/ml zu erhöhen.

Zur Wiederangleichung einer ausreichenden Menge an Vitamin D werden bei einer Mangelbehandlung, die Vitamin-D-Gaben über eine kurze Zeit deutlich erhöht und anschließend auf ein Prophylaxemaß reduziert. Dies **kann und darf** jedoch nur **von einem Therapeuten nach vorheriger Laboranalyse** vorgenommen werden!

Allerdings empfehle ich dir hier zu einem naturheilkundlichen Arzt oder Heilpraktiker zu gehen. Die Schulmedizin hat lange genug gezeigt, dass es den meisten nur ums Geld verdienen und somit ums Krank sein geht. Denn sonst würden sie die heilende Sonne nicht verteufeln.

Weitere Infos findest du hier:

<https://www.renegraber.de/vitamin-d-therapie.html>

<https://deutsche-wirtschafts-nachrichten.de/2014/06/17/studie-vitamin-d-beschleunigt-abbau-von-uebergewicht/>

Empfehlenswert ist auch das Buch von Dr. med. Raimund von Helden „**Gesund in sieben Tagen**“ – *Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie*.

Ich hoffe, ich konnte hiermit etwas zur Klärung beitragen und dir die Angst vor der Sonne nehmen.

Die Sonne heilt, aber die Industrie ist nur an ihrem Verdienst interessiert und daher wird die Sonne verteufelt.

Ich wünsche dir zauberhafte Sonnenstunden!

Alles Liebe für dich!

Gabi