

NEWSLETTER



LET THE SUN SHINE!

Warum Sonne gesund ist und Sonnenschutzmittel nicht vor Hautkrebs schützen

Der Sommer steht vor der Türe. Grund genug sich zu freuen – auf Sonne, Wärme, Licht. Und gutgelaunte Mitmenschen, eine Rarität wenn es vor dem Fenster regnet und stürmt. Oder sollten wir uns doch nicht freuen? Jedes Jahr zum Einklang der schönsten Jahreszeit läuten von sämtlichen Seiten die Alarmglocken. Die Medien überschlagen sich mit Berichten zu Sonnenschutz, gestützt von der Kosmetikindustrie und der Pharmabranche. Bloß raus aus der Sonne, Vorsicht vor Hautkrebs, nicht ohne LSF die Sonnenstrahlen genießen – das sind Ratschläge, denen man zu Frühlingsbeginn kaum entkommen kann. Zu einem gewissen Grad stimmt das ja auch durchaus. Sich vollkommen ungeschützt stundenlang in der Sonne zu „braten“ kann schwere Schäden verursachen. Das Erbgut der Haut wird auf Dauer irreparabel geschädigt. Hautkrebs kann entstehen – eine Krankheit, die im letzten Jahrzehnt stark zugenommen hat. **Doch eine gesunde, in Maßen genossene Besonnung, erfüllt durchaus seinen Zweck und kann auch noch vor Krankheiten schützen. Daher ist es wichtig, die übertriebene Vorsicht zu hinterfragen und das richtige Maß zu finden. Die GSAAM, die ganz im Zeichen der Anti-Aging Prävention steht, propagiert den Schritt in die Sonne, um gesund zu bleiben. Und sagt, dass die Anwendung von Sonnenschutzmitteln die falsche Taktik ist, um sich vor Hautkrebs zu schützen.**

Sonnenschutzmittel lassen krebserzeugende UVA Strahlen durch

Die letzten Jahre zeigten eine deutliche Zunahme von Hautkrebs. Gleichzeitig stieg aber auch der Konsum und somit die Anwendung von Sonnencremes, die die Haut vor der gefürchteten Krankheit schützen sollen. Wie kann das sein? **Warum sinkt die Zahl der Hautkrebserkrankungen nicht wenn die Menschen sich verstärkt mit entsprechenden Sonnenschutzmitteln eincremen?** Die Erklärung ist einfach: Man unterscheidet zwischen UVA- und UVB Strahlen. Erstere lassen die Haut altern und erzeugen Krebs. UVB Strahlen hingegen sind für die Entstehung eines Sonnenbrandes verantwortlich. **Sonnencremes schützen hauptsächlich vor UVB und somit vor Sonnenbrand, die tatsächlich krebserzeugende UVA Strahlung gelangt jedoch trotz aufgcremten „Schutz“ auf die Haut.** Gleichzeitig blockieren Sonnenschutzmittel die Produktion von Vitamin D, das für unseren Körper lebensnotwendig ist und uns vor Krebs (auch vor Hautkrebs) schützt. **Vitamin D** kann nur in sehr geringen Mengen über die Nahrung aufgenommen werden. Es wird fast ausschließlich unter

Sonneneinwirkung in der Haut gebildet. Flüchtet man aus dem Sonnenlicht oder schirmt das wichtige Vitamin durch Schutzmittel vom Körper ab, wird das auf Dauer schwerwiegende Folgen haben. Es liegt also eine **Pseudosicherheit** vor, die mit dem Schutz gegen Hautkrebs nur wenig zu tun hat.

Wie sonnt man sich also am besten?

Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk, Vorstand der GSAAM e.V, erklärt:

„Wenn man sich in die Sonne setzt, dann am besten ohne Sonnenschutz und nur für 15 Minuten.

Mit „ohne Sonnenschutz“ spreche ich konkret Sonnencremes an –textiler Sonnenschutz, wie zum Beispiel ein Sonnenhut oder ein T-Shirt, ist natürlich sehr wohl empfehlenswert. Für die Vitamin D Aufnahme genügt es wenn Gesicht, Arme und Hände das Sonnenlicht abbekommen. So kann es optimal wirken. **Vitamin D ist für den Körper lebenswichtig!** Es sorgt zum Beispiel für die Produktion von Proteinen, die als natürliche Abwehr gegen eine Reihe von Krankheiten wie etwa Diabetes oder Krebs wirken. Es dient auch der gesunden Erhaltung der Zellen in der äusseren Gewebeschicht der Organe und Drüsen, also da wo Krebs meistens entsteht. Auch die Apoptose, das Absterben entarteter Zellen, die durch UV Schäden entstanden sind, wird durch das Vitamin D geregelt. Durch eine ausreichende Versorgung kann Krebs also vorgebeugt werden!

15 Minuten reichen dementsprechend aus, um das wertvolle Vitamin D zu tanken, danach ist es am besten sich wieder in den Schatten zu setzen und dort auch zu bleiben – wir wollen ja keinen Sonnenbrand riskieren. Zur zusätzlichen Unterstützung können Sonnencremes verwendet werden, aber Vorsicht: Unbedingt auf die Menge achten und die Creme flächendeckend auftragen. Für den ganzen Körper ist das etwa eine Menge von 6 Esslöffeln. “

Warum Sonne so gesund ist

Die wohl dosierte Einwirkung von Sonnenlicht und somit UV Strahlung auf die Haut hat eine Reihe gesundheitsfördernder Wirkungen:

- Schutz vor Autoimmunkrankheiten (Diabetes, Multiple Sklerose,...)
- Regulierung des Immunsystems
- Vorbeugung gegen Infektionen wie Grippe
- Krebsvorbeugung (Darm-, Brust-, Eierstockkrebs u.a.)
- Stabilisierung des Herzkreislaufsystems
- Senkung des Blutdrucks, Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfällen
- Antidepressive Wirkung
- Schutz vor Osteoporose / Steuerung des Knochenstoffwechsels

Wie entsteht Bräunung und welche Schutzfunktion erfüllt sie?

Dass gebräunte Haut in jedem Fall gefährlich und der sichere Vorbote von Hautkrebs ist, muss relativiert werden. Natürlich unter der Voraussetzung, dass es sich um ein gesundes Maß handelt und nicht übertrieben gebräunt wird. Die **Bräunung ist eine natürliche Schutzfunktion der Haut**, mit der sie sich gegen die negativen Auswirkungen der Sonnenstrahlen schützt und die positiven Wirkungen optimal für den Körper nützt. Die Bräunung beginnt, wenn UV Strahlen auf die Epidermis (äussere Hautschicht) treffen. Durch das UV-Licht kommt es zur Produktion eines Hormons in den Keratinozyten, das in weiterer Folge an die Melanozyten weitergereicht wird und dort die Produktion von Melanin bewirkt. Das Melanin, ein dunkler Farbstoff, wird wieder an die Keratinozyten zurückgereicht, die Haut nimmt als Folge einen dunkleren Ton an.

Das Melanin legt sich wie eine Schutzschicht über die Zellen und die darin enthaltene DNA, das Erbgut des Menschen. So erfüllt die Bräunung eine wichtige Schutzfunktion. Aber Achtung: es kommt auf die richtige Dosis an Strahlung an. Ist die Strahlendosis zu groß und die Bräunung der Haut zu gering wird das Erbgut verletzt. Im umgekehrten Fall können die Sonnenstrahlen ihre positive Wirkung nicht ausüben.

Wollen Sie mehr zu gesunder Bräunung und die positiven Aspekte der Besonnung erfahren?
Prof. Dr. Kleine-Gunk, Vorstand der GSAAM, steht Ihnen für Fragen sehr gerne jederzeit zur Verfügung!

PRESSEKONTAKT:

ART.media Public Relations

Barbara Eienbach

+49 (0) 30 740 744 749

barbara_eienbach@art-media.eu