



HERE COMES THE SUN

Ein Leben ohne Sonne? Unvorstellbar! Und trotzdem verstecken wir uns oft vor ihr und sehen sie als unsere natürliche Feindin an. Ist diese Furcht gerechtfertigt oder sind wir einfach nur übertrieben vorsichtig? Wir sind der Sache auf den Grund gegangen und haben einiges über die Kraft der Sonne herausgefunden. Wusstet ihr etwa, dass der Feuerball am Himmel Kurzsichtigkeit heilen und uns sogar fruchtbarer machen soll? Nur, um ein paar Einzelheiten zu nennen ...

REDAKTION: LAURA RAUCH, ILLUSTRATIONEN: LAUREN REBBECK



Schon die alten Griechen wussten, dass die Sonne etwas Besonderes ist. Darum haben sie auch gleich eine Gottheit geschaffen, die den Feuerball am Himmel verkörpert: Helios, der Spender von Licht, Leben und Energie. Um es wissenschaftlich auszudrücken: Ohne Sonne gäbe es keine Pflanzen, wohl nur eine sehr reduzierte Tierwelt, und auch wir Menschen würden uns in einem depressiven Dauerzustand befinden. Kurz gesagt: Ohne Sonne wäre ein Leben überhaupt nicht möglich. Klingt furchtbar? Ist es auch! Daher hat sich Mutter Natur wohl auch gedacht, dass jedes Wesen dieser Erde die Sonne zum Leben braucht. Doch dann kamen wir Menschen und haben mit unseren übertriebenen Sonnenbädern dafür gesorgt, dass sich das Bild der Sonnenstrahlen zu einer Gefahr gewandelt hat.

VOM SONNENANBETER ZUM SONNENVERMEIDER

In den vergangenen Jahrzehnten ist die Sonne nicht unbedingt gut weggekommen. Ist man ihr direkt ausgesetzt, ist es oft unerträglich heiß, man schwitzt und bekommt einen bösen Sonnenbrand, im schlimmsten Fall sogar Hautkrebs. Das ist natürlich nichts, was man auf die leichte Schulter nehmen sollte – aber ist der schlechte Ruf der Sonne wirklich gerechtfertigt? Journalistin und Autorin Eva Komarek bringt's auf den Punkt: „Wir haben begonnen, uns durch die Hautkrebsthematik furchtbar vor der Sonne zu fürchten. Das Interessante ist aber, dass es mittlerweile zahlreiche Studien gibt, die belegen, dass das Hautkrebsrisiko bei Menschen, die im Outdoorbereich arbeiten, geringer ist als bei Menschen, die größtenteils drinnen sind. Der Grund: Wir geben der Haut nicht die Chance, sich auf die Sonne vorzubereiten. Die Haut hat einen selbstständigen Schutzmechanismus, das heißt, wenn man immer draußen ist, dann baut die Haut einen Schutzschild auf.“ Einen Sonnenbrand sollte man sich natürlich dennoch nicht holen – so wie alles im Leben muss auch das Sonnenbaden gut dosiert sein. „Wenn man sich ab März regelmäßig für kurze Zeit der Sonne aussetzt, dann lernt die Haut, einen Schutzschild aufzubauen“, so Komarek.

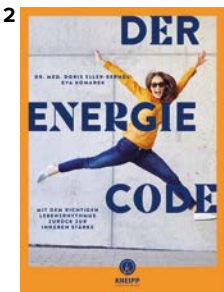
POCKET FULL OF SUNSHINE

Neben der Tatsache, dass die Sonne ein natürlicher Booster für unser Immunsystem ist und wir einfach glücklicher in Gegenwart von Sonnenstrahlen sind, hat der Stern (denn ein solcher ist die Sonne ja eigentlich) auch noch ganz andere, fast unglaubliche Eigenschaften. Komarek: „Was nur sehr wenige wissen: Genauso wie Pflanzen Photosynthese betreiben, gibt es auch eine menschliche Photosynthese. Während Pflanzen Chlorophyll als Lichtfänger nutzen, ist im »



¹UV-B-Strahlung ist für unsere Energiegewinnung sowie für die Produktion von Vitamin D essenziell. In Österreich ist sie jedoch nur von März bis Oktober verfügbar, da die Sonnenstrahlen in den restlichen Monaten zu schwach sind.

²UV-A-Strahlung kann auch als Hormonbooster gesehen werden – denn diese Lichtfrequenz triggert die Ausschüttung von Sexualhormonen, Glückshormonen und Schilddrüsenhormonen.



BUCHTIPPS

- Die beiden Autoren Margret Madejsky und Olaf Rippe zeigen in ihrem Werk *Heilmittel der Sonne*, wie man sich die Kräfte des Himmelskörpers zunutze machen kann.
- Die Journalistin Eva Komarek hat für das Buch *Der Energie Code* gemeinsame Sache mit Präventivmedizinerin Dr. med. Doris Eller-Berndl gemacht. Darin begeben sich die beiden auf die Suche nach den Kraftquellen in unserem Leben. Eines vorweg: Die Sonne spielt dabei eine sehr große Rolle!

menschlichen Körper das Melanin dafür verantwortlich. Dazu brauche ich aber UV-B-Licht¹.“ Heißt: Durch Sonnenstrahlen laden wir unseren Körper mit Energie auf. Gleichzeitig wird dabei auch die Produktion von wichtigen Hormonen angekurbelt. Auch nicht ganz unspannend: Sonnenstrahlen machen uns fruchtbarer! „UV-B-Licht erhöht die Testosteron- sowie Östrogenproduktion. Wenn sich beispielsweise Männer das Sonnenlicht direkt auf ihre Kronjuwelen scheinen lassen, wird die Testosteronproduktion massiv gesteigert“, erklärt Komarek mit einem Augenzwinkern. Eine französische Studie belegt sogar, dass man wesentlich erfolgreicher beim Flirten ist, wenn dies bei Sonnenschein geschieht. Ganz nach dem Motto „A few sunrays a day keep the doctor away“ sollten wir also die Kraft der Sonne nutzen und unseren Körper bestmöglich damit versorgen.

KURZSICHTIGKEIT WAR GESTERN

Neben der UV-B-Strahlung gibt es auch das sogenannte UV-A-Licht², eine Art Hormonbooster, der auch für unseren herrlichen Urlaubsteint verantwortlich ist – und gleichzeitig Wunder bei Kurzsichtigkeit von Kindern bewirken kann. Komarek: „Es ist wichtig, dass das UV-A-Licht in Maßen auf die Netzhaut der Kinder gelangt, wenn sie Gefahr laufen, kurzsichtig zu werden.“ Das Problem: Wenn ein Kind kurzsichtig ist, dann bekommt es sofort eine Brille, wodurch sich der Prozess beschleunigt. „Das kann man aber stoppen, wenn man das Kind beispielsweise jeden Tag ohne Brille für eine kurze Zeit in die Sonne lässt. Das ist sehr einfach und kostet keinen Cent.“

VITAMIN D ALS ALLHEILMITTEL?

Während der Coronapandemie sind die wildesten Theorien bezüglich Prävention gegen Covid-19 aufgetaucht. Auch dabei unter den Kandidaten, mit denen man sich die Krankheit ersparen soll: Vitamin D – ein Stoff, der bei Kontakt mit UV-B-Licht von unserem Körper erzeugt wird und der unter anderem gut für das Immunsystem ist. Es ist zwar nicht wissenschaftlich bewiesen, dass Vitamin D vor einer Corona-Infektion schützt, aber alles, was uns und unser Immunsystem stärker macht, ist doch willkommen, oder? Komarek ergänzt: „Vitamin D ist für unseren Körper auch so etwas wie eine Tankuhr, die zeigt, wie viel Energie man noch hat. Viele Funktionen von Vitamin D muss man sich jedoch wirklich aus der Sonne holen. Deshalb ist es auch wichtig, dass wir unsere Haut stoßweise auch ohne Sonnencreme der Sonne aussetzen. Denn sobald man Sonnencreme aufträgt, ist es vorbei mit der Vitamin-D-Aufnahme.“ Nach spätestens 15 Minuten Sonnenlicht sollte man dann aber doch zum Sunblocker greifen. Unser Fazit: Wenn wir unsere Zeit in der Sonne wohlüberlegt dosieren, dann ist sie so etwas wie eine fürsorgliche Freundin, die eigentlich nur das Beste für uns will!

