Inhaltsverzeichnis

Widmung und Vorbemerkung
Einleitung
10 sonnenklare Regeln
Vor- und Nachteile
Die Haut auf die Sonne vorbereiten
Ist künstliche Sonne sinnvoll?
Was ist zu tun, wenn jemand zu viel Sonne abbekommen hat?
Sonnenbrand
Medizin und Sonne
Sonnen und Gesundheit
Schlussbemerkung
Danksagung
Quellenverzeichnis
Weiterführende Literatur
Über den Autor

10 sonnenklare Regeln

Im Folgenden habe ich zehn Regeln für das Sonnenbaden zusammengestellt. Einige davon finden sich bereits in meinem ersten Buch *Sonnenlicht heilt*, andere haben sich aus Hinweisen von Teilnehmern ergeben, die meine Vorträge über Lichttherapie gehört haben, oder die ich bei Seminaren, Konferenzen oder anderen Versammlungen getroffen habe. Bestimmte Fragen tauchen bei fast allen Veranstaltungen auf, z.B. wie man Melanome vermeidet oder was für oder gegen Sonnenschutz spricht. Ich habe daher die häufigsten Fragen zur Grundlage dieser kleinen Anleitung gemacht. Und hier sind meine zehn Grundregeln für das Sonnenbaden:

Regel Nr. 1: Es gibt keine Regeln

Wie ziehen Sie für sich den größten Nutzen aus Ihrem Sonnenbad? Stimmt es, was uns immer wieder gesagt wird, dass fünf Minuten Sonne auf Gesicht und Hände genug sind? Wohl kaum, denn jeder von uns reagiert anders auf die Sonne – abhängig von Alter, Hauttyp, Krankheitsgeschichte und wo und wann wir uns sonnen. Es gibt zu viele Variablen, um eine einzige einfache Antwort geben zu können. Ein entscheidender Faktor ist jedoch der Hauttyp, denn er bestimmt, wie viel Sonne Ihre Haut braucht, um Vitamin D herstellen zu können. Jemand mit sehr dunkler Haut braucht sehr viel mehr Sonne, nämlich bis zu zehnmal mehr, um dieselbe Menge an Vitamin D herzustellen wie jemand mit sehr blasser Haut. Außerdem gilt: Je mehr Haut Sie der Sonne zeigen, umso mehr Vitamin D wird produziert.

In Ländern, die weit vom Äquator entfernt liegen, zum Beispiel England, kann die Haut von Oktober bis März kein Vitamin D produzieren, weil die Sonne nicht stark genug ist. Vor Jahren wurde diese Periode als die Zeit der „Vitamin D-Hungersnot“ bezeichnet. Haben wir uns während des Sommers nicht ausreichend im Freien aufgehalten und unsere Reserven aufgefüllt, so besteht die Gefahr, dass unser Vitamin D-Spiegel zu Beginn des Winters zu niedrig ist. Sicher gibt es

dazu auch ganz andere Meinungen, aber dadurch wird meines Erachtens nur eines klar, nämlich dass es im Grunde keine Formel oder Faustregel für gesundes Sonnenbaden gibt. Jeder von uns muss mit Hilfe der hier gegebenen zehn Regeln selbst herausfinden, was ihr oder ihm gut tut. Wir müssen nicht unbedingt braun werden, um Vitamin D zu produzieren. Legen wir jedoch Wert auf eine gewisse Bräune, so sollten wir sehr genau darauf achten, wie sich unsere Hautfarbe nach und nach entwickelt. Probieren Sie aus, wie viel Sonne Sie vertragen, bevor Sie auch die empfindlicheren Körperstellen der Sonne aussetzen, und achten Sie vor allem darauf, dass Sie sich keinen Sonnenbrand holen.

Regel Nr. 2: Sonne ist wie Medizin

Wollen Sie von der Sonne profitieren, so behandeln Sie sie einfach wie ein Medikament und gehen Sie genauso sorgfältig mit ihr um: Sie lesen zuerst den Beipackzettel und informieren Sie sich über die Risiken und Nebenwirkungen, die bei einer zu hohen Dosis auftreten können, und dann nehmen Sie die für Ihre Altersgruppe empfohlene Menge zu sich. Natürlich gibt es zur Sonne keinen Beipackzettel – dennoch ist sie ein sehr starkes Tonikum und bei unsachgemäßer Anwendung durchaus gefährlich. Bevor Sie also mit dem Sonnenbaden beginnen, lassen Sie dieselbe Vorsicht wie bei der Einnahme eines Medikamentes walten. Einfacher ausgedrückt: Bevor Sie sich in die Sonne stürzen, sollten Sie überprüfen, ob Sie ein Medikament einnehmen, das sich nicht mit der Sonne verträgt. Machen Sie sich bewusst, dass einige sehr gängige Medikamente und Behandlungsverfahren zu einer erhöhten Empfindlichkeit für direkte Sonnenbestrahlung führen. Entfernen Sie außerdem alles von Ihrem Körper, was eine Allergie auslösen könnte, wie Parfum, Seife, Aftershave oder Schmuck. Wenn Sie dann für das Sonnenbad bereit sind, sollten Sie es trotzdem nicht übertreiben und weiterhin sehr genau auf die Reaktionen Ihres Körpers achten.

Regel Nr. 3: Sonnen ist kein Sport

Sonnenbaden ist keine Freizeitaktivität, die der Erholung dient, und auch nicht einfach nur ein angenehmer Zeitvertreib. Man braucht Übung dafür und muss sehr gewissenhaft vorgehen. Leider ist beispielsweise für uns Engländer Sonnenbaden fast dasselbe wie Tennis spielen: Während des Tennisturniers von Wimbledon lässt sich eine enorme Begeisterung für den Sport und die besten Spielerinnen und Spieler beobachten. Überall wird plötzlich Tennis gespielt und dann, ebenso schnell wie sie gekommen ist, ist die Begeisterung wieder verflogen und nur ein paar echte Fans bleiben dem Sport für den Rest des Jahres treu.

Dasselbe geschieht beim Sonnenbaden: Für etwa drei Wochen des Jahres tritt es als Gesundheitsthema Nummer eins an die Öffentlichkeit und in sämtlichen Medien werden die Vor- und Nachteile diskutiert. Dann verschwindet es für den Rest des Jahres wieder in der Versenkung wie die Tennisschläger und Bälle nach dem Wimbledon-Fieber. Um aber ein guter Tennisspieler zu werden, muss man trainieren und das möglichst lange vor dem Turnier. Ebenso verhält es sich mit dem Sonnenbaden: Wenn Sie nicht vor Wimbledon damit anfangen, verringern sich die Aussichten, dass Sie für sich einen Nutzen daraus ziehen können, ganz erheblich. Planen Sie also Ihr Sonnenbad: Versuchen Sie auf keinen Fall, alles in zwei oder drei Wochen durchzuziehen. Beginnen Sie schon im Frühling damit, regelmäßig ins Freie zu gehen und warten Sie nicht bis zum Sommer.

Regel Nr. 4: Morgenstund’ hat Gold im Mund

Auch wenn es eigentlich keine festen Regeln gibt – diese hier sollte ganz oben auf der Liste stehen: Gehen Sie so früh am Tag und so früh im Jahr wie möglich ins Freie. Dies ist dann besonders wichtig, wenn Sie in einem heißen Klima leben oder in einem Teil dieser Welt mit vielen Sonnenstunden im Jahr.

Eine der interessantesten Beobachtungen der Ärzte, die Sonnenlicht als Therapie einsetzten, war, dass Sonnenbaden in

den Morgenstunden, unmittelbar nach Sonnenaufgang, mehr brachte als zu jeder anderen Tageszeit. Sie stellten außerdem fest, dass die besten Jahreszeiten für Sonnenbäder der Frühling und Frühsommer waren. Im Frühling bereiten Sonnenbäder den Körper auf die stärkere Sonnenbestrahlung des Sommers vor und gleichen Vitamin D-Mangelerscheinungen aus, die vielleicht während des Winters entstanden sind. Der frühe Morgen ist die beste Zeit, um die Haut, die noch nicht an die Sonne gewöhnt ist, langsam mit ihr vertraut zu machen; zu dieser Tageszeit steht die Sonne noch nicht sehr hoch über dem Horizont und die Gefahr eines Sonnenbrandes ist wesentlich geringer als später am Tag. Ein weiterer Vorteil ist, dass der Aufenthalt im hellen Licht früh am Tag sich positiv auf die Psyche auswirkt.

Heute wird die Lichttherapie häufig für die Behandlung so genannter Winterdepressionen eingesetzt und Studien beweisen, dass helles Licht am Morgen effektiver ist als am Abend. Gehören Sie im Urlaub morgens zu den Ersten im Freien, so können Sie sich außerdem den besten Platz für Ihr Sonnenbad sichern ...

Regel Nr. 5: Aufhören, wenn’s am schönsten ist

Viele von uns freuen sich regelmäßig darauf und genießen das Gefühl, ihre Haut von der sanften Wärme der Sonne liebkosen zu lassen. Nach den langen dunklen Wintermonaten spüren wir, dass unser Körper die Zwiesprache mit der Sonne braucht. Aber da liegt auch das Problem: Die Versuchung zu übertreiben, ist enorm groß – vor allem, wenn wir gerade an unserem Urlaubsziel eingetroffen sind –, die verbrannte, sich schälende Haut vieler Touristen spricht für sich.

Sonnenbaden für die Gesundheit ist etwas ganz anderes als Sonnenbaden, um einfach nur braun zu werden. Und so können Sie Problemen ganz einfach vorbeugen: Streichen Sie Sonnenbaden zumindest so lange von der Liste Ihrer Lieblingsbeschäftigungen, bis Sie wirklich an die Sonne gewöhnt sind. Vermeiden Sie es, sich in der Sonne zu entspannen und sie zu genießen, behandeln Sie sie wie ein

Medikament. Bleiben Sie wachsam und verlassen Sie die Sonne, *bevor* Sie merken, dass Sie genug haben. Eine einfache Methode um festzustellen, ob Sie schon zu viel davon abbekommen haben, ist, die Haut regelmäßig zu berühren: Fühlt sie sich heiß an, dann hätten Sie früher aufhören müssen. Regelmäßige, kurze Sonnenbäder sind besser als ein einziger längerer Aufenthalt in der Sonne. Und haben Sie sich doch einmal länger in der Sonne aufgehalten, als für Sie gut ist, dann sollten Sie Ihrer Haut viel Zeit zur Erholung und Entspannung geben. Wenn Sie einen Sonnenbrand haben, sollten Sie die Sonne für den Rest Ihres Urlaubs meiden. Und damit sind wir bei unserer nächsten Faustregel, nämlich:

Regel Nr. 6: Cool bleiben

Für Ihr Gesundheits-Sonnenbad sollten Sie immer eine möglichst kühle Umgebung wählen. Wenn Sie nur von den Vorteilen profitieren möchten, so vermeiden Sie die Hitze des Tages – ein weiteres Argument für die frühen Morgenstunden und gegen die Mittagshitze. Menschen in südlichen Ländern halten aus gutem Grund während der Mittagshitze ihre Siesta und bleiben im Haus, wenn die Sonne am höchsten steht. Sie werden Einheimische niemals zur Mittagszeit beim Sonnenbaden sehen, das machen nur Touristen. Alles, was Sie hier zu diesem Thema bereits gelesen haben, legt die Schlussfolgerung nahe, dass dies die falsche Vorgehensweise ist.

Bezeichnend in diesem Zusammenhang ist auch die Tatsache, dass Lichttherapeuten ihre Patienten bei Temperaturen unter 18 Grad Celsius ins Freie brachten. Bei diesen Patienten handelte es sich in der Regel um schwer kranke Menschen, die auf starke Stimuli wie Sonnenlicht sehr empfindlich reagierten. Bevor man diese Menschen der Sonne aussetzte, ließ man sie „Luftbäder“ nehmen und stellte damit sicher, dass sie diese relativ niedrigen Temperaturen gut vertrugen. Erst danach setzte man sie an der kühlen, frischen Luft nach und nach auch der Sonne aus. Dadurch waren diese Menschen

voll akklimatisiert – und zwar lange bevor sie mit starker Sonnenbestrahlung in Berührung kamen.

Jeder von uns, der eine Auslandsreise in ein kälteres oder wärmeres Klima vorhat, sollte für eine ausreichende Akklimatisierung vor dem ersten Sonnenbad sorgen. Haben Sie zum Beispiel die sechs Monate vor Ihrem Urlaub vollständig bekleidet in geschlossenen Räumen verbracht, so gewöhnen Sie Ihren Körper zunächst an die Elemente, indem Sie zuerst einige „Luftbäder“ im Schatten nehmen und dann erst in die Sonne gehen. Machen Sie nicht den Fehler, den die meisten machen: Lassen Sie sich nicht gleich in der heißen Sonne und der warmen Luft braten.

Regel Nr. 7: Die Füße gehen immer vor

Wenn Sie sehr lichtempfindlich sind oder sehr blasse Haut haben, so sollten Sie mit dem Sonnen bei Ihren Füßen beginnen, dann kommen die Beine und so weiter. So bringen Sie Ihren Körper über eine Reihe von Tagen oder Wochen der Sonne buchstäblich ein Stück näher.

Genau so haben Ärzte an den Tuberkulosekliniken und Militärhospitälern Sonnentherapie eingesetzt. Es war die einfachste und sicherste Methode, die Patienten an die Sonne zu gewöhnen, denn so konnten sie am besten einschätzen, wie gut die Patienten auf die Sonne ansprachen. Beim ersten Anzeichen von Hautrötungen oder einer anderer negativen Reaktion wurde das Sonnen sofort unterbrochen, um sofort wieder aufgenommen zu werden, wenn die Patienten sich erholt hatten und wieder bei Kräften waren. Am ersten Tag der Therapie wurden die Füße für lediglich fünf Minuten der Sonne ausgesetzt; dies wiederholte sich am zweiten Tag. Dann erhielten die Unterschenkel ihr fünfminütiges Sonnenbad und so fuhr man fort, den Körper Schritt für Schritt von unten nach oben zu „besonnen“. Im Durchschnitt dauerte es fünfzehn bis zwanzig Tage, bis ein Patient sich vollständig in die Sonne legen konnte. Der Kopf blieb allerdings beim Aufenthalt im Freien immer bedeckt – und daran sollten auch Sie sich halten: Tragen Sie stets einen

breitkrempigen Hut, damit die dünne, empfindliche Haut von Gesicht, Hals und Schultern geschützt ist. Leider ist es heute modern, Sonnenbrillen anstelle von Hüten zu tragen. Wollen Sie jedoch die Risiken der Sonne so gering wie möglich halten, so kommen Sie um einen Hut oder Sonnenschirm nicht herum.

Regel Nr. 8: Gehen Sie dem Strand aus dem Weg

Reduzieren Sie die Luftbewegung über Ihrem Körper auf ein Minimum. Auch wenn Ihnen der Wind ein angenehmes Gefühl verschafft, die ultraviolette Strahlung der Sonne kann dennoch sehr stark sein. Das Meer kann daher für jemanden, der noch nicht an die Sonne gewöhnt ist, der schlechteste Ort sein, um mit dem Sonnenbaden anzufangen.

Ein Strand bietet sehr wenig natürlichen Schutz vor der Sonne oder vor der Meeresbrise und häufig ist die Versuchung groß, länger zu bleiben, als man sollte. Breitet sich nach Monaten in geschlossenen Räumen endlich der Strand vor dem sonnenhungrigen Urlauber aus, so ist sein Wunsch, dies bis zum letzten Moment auskosten zu wollen, mehr als verständlich. Widerstehen Sie dennoch der Versuchung! Halten Sie sich nur dann in Meeresnähe auf und auch dort nur an einem geschützten Ort, wenn Sie sich bereits im Landesinnern an die Sonne gewöhnt haben. Auch auf die Bewölkung sollte man achten. Ist der Himmel leicht bewölkt, so filtert dies zwar die „Hitze“ der Sonne, nicht jedoch die meisten der Strahlen, die bräunen, aber auch Verbrennungen verursachen können. Ähnlich wie bei starkem Wind geht uns auch bei bewölktem Himmel häufig das Gefühl für die Hitze verloren, das wir normalerweise mit starker Sonnenbestrahlung verbinden. Das bedeutet, dass das Risiko für einen Sonnenbrand bei leichter Bewölkung ebenso groß ist wie bei einer Meeresbrise. Scheint die Sonne, so behalten Sie Ihren Schatten im Auge, den Sie werfen, wenn Sie aufrecht stehen. Bei Sonnenaufgang ist er um ein Vielfaches größer als Ihre tatsächliche Körpergröße, um dann immer kleiner zu werden, je höher die Sonne steigt. Sobald Ihr Schatten kleiner

als Ihre tatsächliche Körpergröße ist, setzen Sie sich starker Sonnenbestrahlung aus.

Regel Nr. 9: Sonnencreme – ja oder nein?

Wenn Sie der Meinung sind, dass die Sonne so stark ist, dass Sie eine Sonnencreme brauchen, dann sollten Sie entweder überhaupt nicht in die Sonne gehen oder nur vollständig bekleidet. Sonnencremes ermöglichen es uns, länger in der Sonne zu bleiben, als uns dies ohne Sonnencreme möglich wäre. Sie geben uns ein falsches Gefühl von Sicherheit und ermutigen auch Menschen zum Sonnenbaden, die es besser lassen sollten.

Zur Erinnerung: Sonnenbaden für die Gesundheit ist etwas völlig anderes als das Sonnen, um braun zu werden. Die Ärzte, die Sonnenlicht zur Behandlung von Kriegsverletzungen und Tuberkulose einsetzten, erzielten die Heilerfolge dadurch, dass sie ihre Patienten über viele Wochen langsam und schrittweise an das volle Strahlenspektrum der Sonne gewöhnten und langsam den natürlichen Sonnenschutz der Haut aufbauten. Sonnencremes sollen den Sonnenbrand hinauszögern, dies ist jedoch ein Eingriff in die natürliche Reaktion der Haut auf Sonnenlicht. Bestimmte Strahlen werden ausgefiltert, auch die, die für die Vitamin D-Bildung in der Haut verantwortlich sind; außerdem sollte nicht vergessen werden, dass es nicht erwiesen ist, dass Sonnencremes vor Krebs schützen.

Der beste Schutz gegen starke Sonneneinstrahlung ist immer noch zweckmäßige Bekleidung und ein Sonnenhut. Sonnencremes oder Sonnenblocker sollten die letzten Mittel sein, die zum Einsatz kommen. Wenden Sie sie nur für die Körperstellen an, für die ein hohes Sonnenbrandrisiko besteht, wie Nase, Ohren oder Schultern; wählen Sie nach Möglichkeit ein Mittel mit natürlichen Bestandteilen und meiden Sie Cremes mit künstlichen Inhaltsstoffen.

Regel Nr. 10: Machen Sie sich keine Sorgen!

Im Lauf der letzten 20 Jahre sind die Verantwortlichen im Gesundheitssektor zu der Auffassung gelangt, dass Sonnenlicht grundsätzlich schädlich ist, und es wurde alles getan, um uns Angst vor der Sonne zu machen. Es gibt jedoch keinerlei gesicherten Nachweis dafür, dass das Meiden der Sonne und der Einsatz von Sonnencremes Leben retten können. Jeder, der diese Empfehlungen befolgt und die Sonne meidet, regelmäßig Sonnencremes verwendet oder nur voll bekleidet in die Sonne geht, riskiert einen Vitamin D-Mangel.

Es ist natürlich zweifelsfrei erwiesen, dass Hautkrebs seit einigen Jahrzehnten häufiger auftritt als früher, der genaue Zusammenhang zwischen Hautkrebs und Sonne ist bisher jedoch keinesfalls geklärt. Die gefährlichste Form, die malignen Melanome, machen weniger als zehn Prozent der Hautkrebserkrankungen aus. Sie treten in der Regel an Stellen des Körpers auf, die am wenigsten in Kontakt mit der Sonne kommen, zum Beispiel an den Fußsohlen, der Rückseite der Beine und am Gesäß. Melanome können sogar an inneren Organen und an Hautstellen auftreten, die grundsätzlich keinen Kontakt mit der Sonne haben können. Menschen, die hingegen im Freien arbeiten, haben erwiesenermaßen ein geringeres Hautkrebsrisiko. Regelmäßige Sonnenbrände gelten vor allem bei Kindern, die besonders anfällig dafür sind, als Risikofaktor – Melanome treten jedoch hauptsächlich bei Menschen auf, die eine entsprechende genetische Disposition aufweisen, eine sehr helle Haut und helle Augen oder sehr viele Leberflecke haben. Man ist sogar mittlerweile der Auffassung, dass Sonnenbaden in der Kindheit im späteren Leben vor Multipler Sklerose, Diabetes und Prostatakrebs schützt – all das sind Krankheiten, die sehr viel häufiger vorkommen als maligne Melanome. Sich Sorgen zu machen und die Sonne zu meiden ist also keine sehr gesunde Strategie. Besser ist es, den Körper nach und nach an die Sonne zu gewöhnen.