

Hautärzteschaft und Kosmetik-Hersteller haben vor rund 30 Jahren einen genialen Marketing-Plan entwickelt: Zuviel Sonne in jungen Jahren führe 30 bis 50 Jahre später zu Hautkrebs, heisst es darin. Mindestens einmal jährliche Früherkennungs-Untersuchungen beim Hautarzt und teure Sonnenschutzmittel sollen dies verhindern.

Beweise für die Richtigkeit dieser Hypothese gibt es nicht. Allein schon nicht, weil der Zeitraum zu gross ist, um ursächliche Zusammenhänge zu belegen. Zudem gibt es viele Widersprüche: Gerade der schwarze Hautkrebs („malignes Melanom“) hängt nicht mit der Menge an Sonneneinstrahlung im Leben zusammen. Jüngste Untersuchungen zeigen vielmehr die grosse Bedeutung der Vererbung sowie vor allem der Ernährung für die Hautkrebsgefahr 1). Peinlich auch für die UV-Lobby: Sonnenlicht ist gerade bei Melanompatienten ein wesentlicher Heilungsfaktor 2). Kurzum, die Empfehlung zur Sonnenvermeidung und zur Verwendung von Sonnenschutzmitteln ist nichts anderes als eine unsinnige Angstkampagne.

Aus urheimischer Sicht ist Sonnenlicht ein zentrales Lebenselixier der Natur. Das durch Sonnenlicht in der Haut wirksam gemachte Vitamin D ist wichtig für unsere Widerstandskraft gegen Infektionen oder Krebs. Sonne brauchen wir für den Knochenaufbau und die Gesundheit unserer Seele. Aber Sonnenschutzmittel verhindern, je nach Schutzfaktor, diese gesunderhaltenden Wirkungen. Geniessen Sie die Sonne nach Ihren persönlichen Bedürfnissen, achten Sie aber darauf, dass Sie nicht zu lange in der Sonne verweilen und vor allem die Mittagshitze meiden. Zuviel Sonne kann die Haut verbrennen sowie die Hautalterung beschleunigen. Auch hier hat die urheimische Gesundheit eine Antwort: [Cystus® Bio Salbe](#) auftragen, und die Haut regeneriert sich schnell.

1) Sayre RM, Dowdy JC: The increase in melanoma: are dietary furocoumarins responsible? Med Hypotheses. 2008;70(4):855-9.

2) Rosso S, Sera F, Segnan N, Zanetti R: Sun exposure prior to diagnosis is associated with improved survival in melanoma patients: results from a long-term follow-up study of Italian patients. Eur J Cancer. 2008 Jun;44(9):1275-81.

Quelle: [pandalis.de](https://pandalis.de)

Bester Sonnenschutz ist übrigens Ihr eigener Schweiss und natürlich Schatten.