

Ohne Sonne kein Leben – Aber wie viel Sonne/Leben brauchen wir?

Wenn wir in unser Weltensystem schauen, erkennen wir sofort, dass sich um die Sonne alles dreht. Damit meine ich, dass die Planeten inkl. der Erde sich um die Sonne drehen und um sich selbst. So entstehen für uns lebenswichtige Rhythmen: Jahreszeiten, Tag-Nacht-Rhythmus, auch der circadiane Rhythmus im Menschen ist vom Sonnenlicht abhängig.

Alles Leben ist von der Sonne abhängig und ohne sie nicht möglich. Seit einigen Jahren wird die Sonne auch als Risikofaktor diskutiert. Durch übermässige Sonneneinstrahlung kann Hautkrebs entstehen. Dieser nimmt in allen Industrienationen rasant zu, die Patienten werden immer jünger. Er ist z.B. bei Frauen zwischen 25 und 29 Jahren die häufigste Krebserkrankung!

Wie können wir uns einerseits vor dem Risiko Sonne schützen, andererseits aber die Sonne als Lebensquell geniessen? Ohne Sonne kann der Mensch einen schweren Vitamin D Mangel entwickeln und kleine Kinder sind besonders gefährdet (Entstehung der Rachitis). Auch hilft die Sonne den Menschen, ihren Seelenzustand zu stabilisieren, v.a. wenn sie zu Schwermütigkeit neigen.

Der schwarze Hautkrebs - das Melanom

Der gefährlichste und gefürchtetste Hautkrebs ist das Melanom. Das Melanom entsteht aufgrund der Entartung von Melanozyten. Sie sind Pigmentzellen der Haut, die Melanin synthetisieren. Diese geben sie an die Keratinozyten, dem häufigsten Zelltyp ab. Das Melanin stellt einen wichtigen Schutz der Haut gegenüber UV-Strahlung dar. Unter UV-Einwirkung kommt es zur Aktivierung der Melanozyten (Hautbräunung). Diese bilden mit den umgebenden Keratinozyten die Melanozyteneinheit. Es ist nachgewiesen, dass das Entarten der Melanozyteneinheit, also die Entstehung des Hautkrebses mit der Kompetenz des Immunsystems korreliert. Je intakter und stabiler das Immunsystem, desto eher kann die Entstehung eines Hautkrebses verhindert werden. Das adäquate Durchmachen saisonaler Infekte oder die Fähigkeit Fieber zu entwickeln, kann Hinweise für die Funktionstüchtigkeit des Immunsystems geben. Sehr eindrücklich wird die Steigerung des Melanomrisikos durch Immunsuppressiva beobachtet. Die regelmässige Einnahme fiebersenkender Medikamente, Antibiotika oder der „Pille“ wurde noch nicht ausreichend untersucht. Dass diese Mittel eine immunschwächende Wirkung haben, ist bekannt.

Eine gute Stabilisierung der Melanozyteneinheit gelingt durch aktive Bewegung und eine wohl dosierte regelmässige Sonnenlichtaufnahme. Heute stehen wir jedoch in unserem Alltag vor einer zunehmenden Bewegungsarmut, einem langen Aufenthalt in Räumen mit künstlichem Licht und dann einer „schockartig“ einsetzenden Sonnenlichtexposition in der Freizeit. So gesehen können wir feststellen, dass wir die Entstehung eines Melanoms zum allergrössten Teil selbst in der Hand haben.

Ein paar Empfehlungen:

- Auch bei intensivem Arbeitsalltag, sollten wir in den Pausen nach draussen gehen,
- Stellen Sie ihren eigenen Hauttyp fest, denn Sonnenempfindlichkeit ist individuell und somit auch die Sonnenexposition (www.krebsliga.ch/hauttyp),
- Sonnenangepasster Lebensrhythmus: Siesta einhalten (12-16 Uhr) v.a. in Südeuropa/Übersee und Kopfbedeckung tragen,
- Sonnenbrand verhindern, die Entstehung eines Hautkrebses korreliert mit der Häufigkeit von Sonnenbränden im Kindesalter; Kindern und Jugendliche sind besonders empfindlich, weil bei ihnen die Schutzmechanismen der Haut noch nicht vollständig entwickelt sind,
- Gibt es bereits Hautkrebs in der Familie? Dann ist ihr Risiko erhöht, ebenfalls einen Hautkrebs zu entwickeln (1-2 x pro Jahr Hautarzt konsultieren),
- Sonnencremes - fachkundige Beratung einholen in Apotheken, die einen komplementärmedizinischen Ansatz vertreten. Sonnencremes mit synthetischen UV-Filtern können allergische Reaktionen auslösen oder hormonelle (östrogene) Wirkungen haben,
- Sonnencremes verlocken zu einer exzessiven Sonnenlichtexposition. Es gibt keinen wissenschaftlichen Nachweis, dass der Gebrauch von Sonnencremes die Häufigkeit von Melanomen senkt! In den Regionen, in denen das Melanom stark zugenommen hat, wird am meisten Sonnencreme verwendet.

Was könnte wesentlich in der Betrachtung der Sonne sein?

Rudolf Steiner in Anlehnung an das Johannes-Evangelium beschreibt: „...mit dem physischen Sonnenlicht strömt die warme Liebe der Gottheit auf die Erde; und die Menschen sind dazu da, die warme Liebe der Gottheit in sich aufzunehmen, zu

entwickeln und zu erwidern. Das können sie nur dadurch, dass sie selbstbewusste Ich-Wesen werden. Nur dann können sie die Liebe erwidern“.

So können wir die Sonne als geistigen Quell verstehen, die uns Leben ermöglicht durch das Licht und die Wärme, die sie uns schenkt und letztendlich der Liebe als der allumfassenden Qualität und Kraft, die menschengemässes Leben erst ermöglicht. Nun könnten wir uns noch fragen, warum die Menschen in den Industrienationen so eine „Sonnen-Sehnsucht“ entwickelt haben – vielleicht weil sie durch die Kraft und Wärme der Sonne, den Verlust an sozialer Wärme und letztendlich zwischenmenschlicher Liebe zu kompensieren versuchen?

Dr. med. Michael J. Seefried