

Lichtmangel so ungesund wie Rauchen

«Ausreichend Sonne verlängert das Leben»

Wissenschaftler streiten über die Gefahren der Sonne. Nun zeigt eine Studie von Wissenschaftlern des schwedischen Karolinska-Instituts, dass Sonne einen positiven Effekt auf das Leben von Frauen hat.



Jedes Kind weiss: Zu viel Sonne erhöht das Krebsrisiko. Doch die Sonne hat nicht nur Schattenseiten. Eine **Studie** von schwedischen Wissenschaftlern des **Karolinska-Instituts** zeigt, dass Frauen, die öfters in der Sonne sind, länger leben als solche, die die Sonne meiden. Sonnenmangel sei in etwa so ungesund wie Rauchen.

«30 Minuten in der Mittagspause ist ein gutes Mass»

Der Grund: Das Risiko von Herz-Kreislauf-Krankheiten sinkt. Auch bei anderen tödlichen Krankheiten wirkt sich die Sonne positiv auf die Gesundheit aus – lediglich das Krebsrisiko bleibt höher. Das liege aber daran, dass die Frauen länger lebten, wie die Autoren berichten.

In der Studie wiesen die Wissenschaftler auf den Nutzen von Vitamin D hin. Dieses werde gebildet, wenn Sonne auf die Haut trifft – aber auch durch die Nahrung. Ein Vitamin-D-Mangel erhöhe das Sterberisiko, wie frühere Studien zeigten.

Für Dr. Pelle Lindqvist, Autor der Studie, ist klar, dass Sonnenlicht nicht «nur» schlecht ist: «Ausreichend Sonne verlängert das Leben. Verglichen dazu ist das erhöhte Risiko, an Hautkrebs zu sterben, minimal.»

Man müsse sich jedoch der Sonne angemessen anpassen, wie er zu SRF sagt. Kurze, aber häufigere Aufenthalte in der Sonne seien in Ordnung – auch in der Mittagssonne. «30 Minuten in der Mittagspause ohne Sonnenschutz – das ist sicher ein gutes Mass für alle Menschen», sagt der Wissenschaftler.

Sonne wie ein Glas Wein geniessen

Philippe Schütz, Arzt und Stoffwechselexperte vom Kantonsspital Aarau, ist da etwas vorsichtiger. Auch er glaubt an den positiven Nutzen von Sonne. Doch: «Die Studie hat mehr verglichen, wie es ist, wenn jemand draussen und aktiv ist. Dabei ist man auch dem Sonnenlicht ausgesetzt. All das zusammen ist positiv fürs Herz-Kreislauf-System», sagt er zu SRF.

Doch Sonne alleine sollte man in Massen geniessen: Eine kleine Menge, verglichen mit dem Glas Rotwein, habe durchaus einen positiven Effekt auf die Gesundheit. Doch am besten in der Abendsonne – und nicht in der Mittagshitze.
(maz)