



## SONNENNEWS – 26. SEPTEMBER 2017

### Mythen und Vorurteile des Sonnenbadens – Teil 1

#### Einige Worte vorab

Der kausale Zusammenhang z. B. zwischen häufigem Sonnenbrand in der Kindheit und eventuell späterem Auftreten von Hautkrebs könnte nur in einem langjährigen experimentellen Design herausgefunden werden. Es versteht sich von selbst, dass solche Untersuchungen schon aus ethischen Gründen nicht möglich sind. So lange derartige experimentelle Untersuchungen also nicht durchgeführt wurden, kann nur über Korrelation gesprochen werden, also z. B. durch Befragungen von Hautkrebspatienten über ihr Besonnungsverhalten in der Kindheit. Diese Art von Untersuchungen sind aber keiner wahren experimentellen Natur und selbstverständlich auch abhängig vom Erinnerungsvermögen der Befragten.

Wie dem auch sei, alle „Erkenntnisse“ über die schädlichen Auswirkungen von Sonnenlicht auf den menschlichen Organismus beruhen auf mehr oder weniger systematischen Beobachtungen und Korrelationen. Ursachen sind hier allenfalls hypothetisch anzunehmen, die dann experimentell noch zu überprüfen wären.

**Fakt ist deshalb: Es gibt keine experimentellen Belege für den ursächlichen Zusammenhang zwischen hauttypengerechtem und vernünftigem Umgang mit Sonnenstrahlen und Schädigungen des menschlichen Organismus.**

#### Mythos 1: „Sonnenstrahlen zerstören die Haut und sollten auf jeden Fall vermieden werden!“

Es ist wohl allen klar, dass Verbrennungen, gleich ob von der Sonne, einem Solarium oder durch Brandverletzungen hervorgerufen, nicht gesund sein können. Dazu muss man nicht Medizin studiert haben. Verbrennungen sind in jedem Fall zu vermeiden, denn sie schädigen die Haut nachhaltig.

Es bleibt somit die Frage, ob auch Sonnenstrahlen, die in der richtigen Dosierung (nur so lange bis gerade keine sichtbare Rötung der Haut eingetreten ist) angewandt werden, schädlich sind. Hier steht ein evidenzbasierter Beweis noch aus und wird auch aus methodologischen Gründen nicht geführt werden können. Demgegenüber steht die empirische Feststellung, dass Menschen, Tiere und Pflanzen bestens an die Sonne angepasst sind, da sie sich im Laufe der Evolution geeignete Schutzmechanismen erworben haben und die Sonne für Überleben und Gesundheit seit jeher dringend benötigen.

#### Mythos 2: „Solarien sind die Ursache von Hautkrebs und sollten deshalb vermieden werden!“

Der Nachweis, ob Sonnenstrahlen im Allgemeinen und die Nutzung von Solarien im Besonderen zu Hautkrebs führen, scheidet also an den methodologischen Problemen. Man kann auf diese Gefahr nur indirekt (durch Korrelationen) schließen, indem man Hautkrebspatienten nach ihrem Besonnungsverhalten fragt. Fraglich ist nur, warum auch Menschen Hautkrebs bekommen, die die Sonne immer gemieden haben und auch kein Solarium nutzen oder auch, warum sich bestimmte Hautkrebs Symptome oft an Stellen zeigen, die gar nicht der Sonne ausgesetzt waren.

Der Nachweis ist also äußerst schwierig bis unmöglich. Es bleibt bei Berücksichtigung aller biopositiven Wirkungen von Sonne und Solarien und einer möglichen Gefahr (die wir ausschließlich bei regelmäßigen Verbrennungen/Sonnenbrand sehen) von Hautkrebs nur der dringende Hinweis: Gehen Sie regelmäßig in freier Natur in die Sonne oder nutzen Sie Solarien (vor allem im Herbst und Winter) und vermeiden Sie den Sonnenbrand!

#### Quelle:

Weißbuch Sonne und Solarium. Fakten und Hintergründe zur gesunden Besonnung. Copyright: Bundesfachverband für Besonnung e. V.