

Gesundheitliche Vorteile der Sonnenexposition

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass mehr Sonnenschein zu einem gesünderen und längeren Leben beitragen kann. Ein Vermeiden der Sonne scheint der viertwichtigste Lebensstilfaktor zu sein, der zu einem früheren Tod führt.¹

Forscher fanden heraus, dass die Sterblichkeitsrate bei Frauen, die sich nicht der Sonne aussetzten, doppelt so hoch war wie bei denjenigen mit der höchsten Sonnenexposition. Die Sterblichkeitsrate der Frauen, die eine mäßige Sonnenexposition hatten, lag dazwischen. Zu wenig Sonne scheint damit der viertwichtigste Lebensstilfaktor zu sein, der unsere Gesundheit negativ beeinflusst. Einen größeren negativen Einfluss auf unsere Gesundheit haben davor nur: zu wenig Bewegung, Rauchen und Fettleibigkeit.

Die Studie wurde unter ungefähr 30.000 schwedischen Frauen durchgeführt: Für jedes Geburtsjahr von 1927 bis 1966 wurden je 750 Frauen einbezogen. Zur Auswertung der Gewohnheiten zur Besonnung wurden auch körperliche Aktivität, Body Mass Index (Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße), Hauttyp und sozioökonomische Faktoren analysiert. Insgesamt verzeichnet Schweden wenige Sonnentage im Jahr, an denen der UV-Index (Maß für die Stärke der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung) größer als 6 ist und an mehr als der Hälfte der Tage im Jahr ist er unter 3.

Die Forscher kommen zu dem Ergebnis, dass eine geringe Sonnenexposition ein ähnliches Sterberisiko mit sich bringt wie das Rauchen. Frauen über 55 Jahre mit geringer Sonnenexposition hatten im Vergleich zu Frauen mit der höchsten Sonnenexposition eine um einen Monat verkürzte Lebenserwartung pro Jahr.

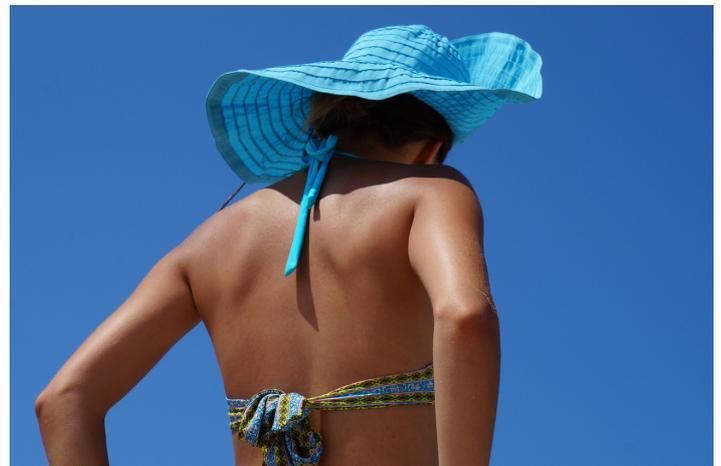
480.000 Todesfälle pro Jahr in Europa und 340.000 Todesfälle pro Jahr in den Vereinigten Staaten von Amerika sowie ein Anstieg zahlreicher Krankheiten

könnten auf eine unzureichende Sonnenexposition oder einen „Sonnenscheinmangel“ zurückgeführt werden.

Die Studie diskutiert die Gründe für die Unterschiede in der Lebenserwartung: die Sonnenexposition beeinflusst zahlreiche körperliche Mechanismen, wie beispielsweise die Vitamin-D-Produktion oder nimmt Einfluss auf die Erweiterung der Blutgefäße und damit den Blutdruck senkt.

Die Studie betont ebenfalls die Bedeutung ausgewogener Empfehlungen zur Sonnenexposition, um Vorteile und Risiken gleichermaßen darzustellen.

Weitere Forschung ist erforderlich, um die Zusammenhänge zwischen Sonnenexposition und verschiedenen Gesundheitszuständen vollständig zu verstehen und um fundierte Empfehlungen für eine sichere Sonnenexposition zu entwickeln.



Für Nutzer von Solarien ist es wichtig, sich bewusst zu sein, dass eine moderate Sonnenexposition potenzielle gesundheitliche Vorteile bieten kann, aber übermäßige Exposition vermieden werden sollte. Nehmen Sie jederzeit gerne eine Beratung zu Ihrem Hauttyp in Anspruch! In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine angenehme Zeit bei uns.

¹ Lindvist PG, Epstein E, Landion-Olsson M (2022) Sun Exposure – Hazards and Benefits. In: Anticancer Research. 42(4); 1671-1677. <https://ar.iijournals.org/content/42/4/1671.long>

Bildquelle, lizenzfrei: <https://pixabay.com/photos/girl-hat-hot-lady-sea-sky-1836493/> (30.05.2024)