

Die Sonne ist in erster Linie Lebenselixier und kein Gesundheitsrisiko, Hautkrebs ist kein Schicksal

Die Zahl der Hautkrebsfälle ist seit 1995 deutlich gestiegen, so das statistische Landesamt Baden Württemberg. Die Gesundheitsministerin weis gleich Rat 😊 und verweist auf den notwendigen Sonnenschutz, vor allem für Kinder. "Die Haut vergisst nichts", so heist es, "auch keinen Sonnenbrand". Keine Rede davon, wie wichtig die Ernährung und hierbei eine gute Versorgung unseres Organismus mit wertvollen Vitalstoffen, besonders mit schützenden Antioxidantien ist.

Zweifellos ist ein Sonnenschutz und der maßvolle Umgang mit der Sonne angeraten. Und manche Extremsonnenanbeter, die ein tiefbraunes Erscheinungsbild bevorzugen tun ihrer Haut sicher langfristig keinen Gefallen.

Viel nachteiliger für unsere Gesundheit ist jedoch heute für Viele ein zu wenig an Sonne. "Angstmache" vor der Sonne ist deshalb ungerechtfertigt. Die Behauptung, die Sonne sei zu meiden um Hautkrebs zu verhindern, ist schlicht unzutreffend. Fakt ist - Melanome treten an lichtgeschützten Stellen des Körpers um ein vielfaches häufiger auf als an Stellen die häufig dem Sonnenlicht ausgesetzt sind.

Heute sind die Menschen viel weniger der Sonne ausgesetzt wie früher, als grosse Bevölkerungsgruppen von morgens bis abends in der Gluthitze auf dem Acker standen. Ich kann nicht glauben dass die Sonne so viel aggressiver geworden sein soll. Vielmehr drängt sich mir der Verdacht auf dass in der früheren Ernährung, insbesondere der ländlichen Bevölkerung, viele Schutz- und Reparatursubstanzen enthalten waren, welche der heutigen Kost grossteils abgehen.

Für die Akteure der staatlichen Gesundheitsvorsorge scheinen alle neueren wissenschaftlichen Erkenntnisse und naturheilkundlichen Erfahrungen unbekannt zu sein!? Erkennbar daran dass man die Bedeutung der Ernährungs- und bestimmter Schutzstoffe total unterschätzt.

Ich selbst kenne einige hellhäutige Zeitgenossen, die nach Umstellung auf eine vitalstoffreichere Ernährung deutlich weniger sonnenempfindlich wurden und kaum noch einen Sonnenbrand bekommen haben.

Der Einfluss der Ernährungsgewohnheiten auf das Hautkrebsrisiko ist auch wissenschaftlich klar belegbar. So sinkt bei fettarmer Ernährung das Hautkrebsrisiko um sage und Schreibe 90%. Die selben Beobachtungen kann man, wie gesagt in Bezug auf eine an Antioxidantien reiche Ernährung machen, welche die Sonnentoleranz der Haut deutlich stärkt.