

## Regelmäßige Sonnennutzung

# Reduzierung der Gesamtmortalität um 23 %

Diese Nachricht sollte auch Sonnenkritiker überzeugen. Gerade jetzt, da die Tage wieder länger werden und die Sonne wieder regelmäßig scheint, gehen die Meinungen bezüglich einer regelmäßigen Sonnennutzung erneut auseinander.

Sonnenschutzmittel gehen wieder häufiger über die Ladentheke und die Medien schüren täglich die Angst vor der Sonne. Scheinbar völlig unbegründet, wie eine Studie aus Schweden jetzt nachweisen konnte.

**Studienaufbau**

In einer groß angelegten Studie beobachteten schwedische Forscher, um

den Oberarzt Pelle Lindqvist des Karolinska Instituts in Stockholm, über 20 Jahre insgesamt 29.518 Frauen. Untersucht wurde die Vermeidung von Sonnennutzung als Risikofaktor für die Gesamtmortalität. Rekrutiert wurden die untersuchten Frauen in den Jahren 1990-1992 und waren zum Studienbeginn zwischen 25 und 64 Jahre alt. Zu Beginn der Studie wurden die Frau-

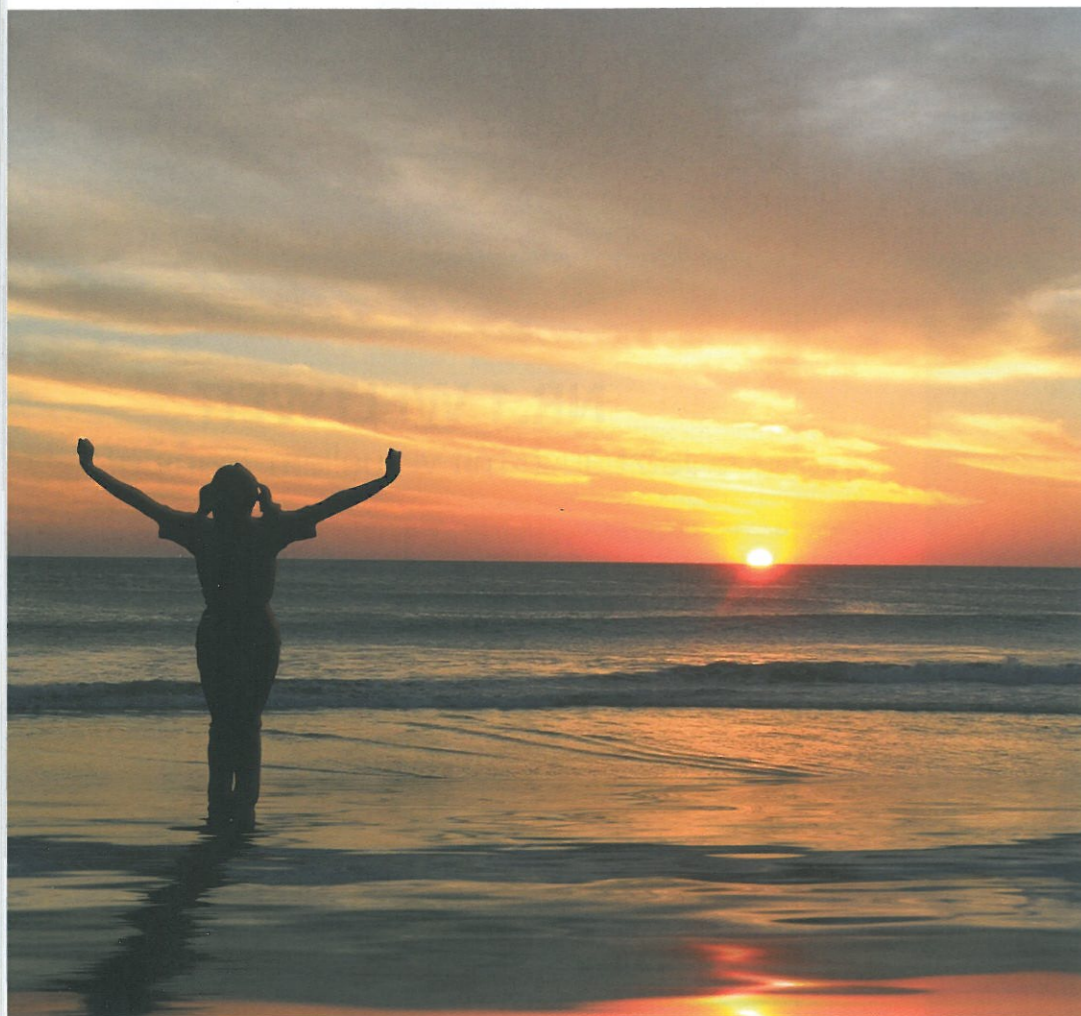
en unter anderem zu ihren Sonnen-gewohnheiten befragt. Die Wissenschaftler wollten wissen, ob und wie häufig sich die Frauen der Sonne aussetzten. Hierbei wurde das Sonnen im Sommer, im Solarium, im Winter- und Sommerurlaub im Süden berücksichtigt. Risikofaktoren, wie Übergewicht, Rauchen, wenig Bewegung, Alkohol, eine wirtschaftlich schlechte Situation und ein geringerer Ausbildungsgrad, welche die Sterblichkeitsrate erhöhen können, flossen ebenso in die Studie ein und wurden für das Ergebnis weitgehend herausgerechnet.

**Studienergebnis**

Innerhalb des Untersuchungszeitraums gab es unter den Frauen 2.545 Todesfälle. Man fand heraus, dass die Gesamtmortalität umgekehrt proportional zur regelmäßigen Sonnennutzung anstieg. So war die Sterblichkeit unter den Frauen, welche die Sonne mieden, etwa zweifach höher im Vergleich zu der Gruppe Frauen, welche die höchste Sonnennutzung hatte. Durch regelmäßige, gar tägliche kurze Sonnenbäder, könnte man also die Gesamtsterblichkeitsrate der Bevölkerung um insgesamt 23 % verringern.

**Fazit**

Die Studie stellt nicht nur die staatlichen Gesundheitsempfehlungen in Frage. Sie konnte auch aufzeigen, dass eine erhöhte Sonnenexposition keinen Einfluss auf das Sterblichkeitsrisiko von Hautkrebspatienten hat. Der Leiter der Studie, Pelle Lindqvist, ist der Meinung, dass dies mit einem ausgeglichenen Vitamin D-Spiegel in Verbindung gebracht werden kann.



## FIBO 2014

# BfB e. V. und ESA präsentieren gemeinsam

Auf der FIBO 2014, der internationalen Leitmesse für Fitness, Wellness und Gesundheit präsentierten sich die European Sunlight Association (ESA) und der Bundesfachverband Besonnung e. V. (BfB) erstmals gemeinsam.

Unter der Flagge "SUNbiz" und der Schirmherrschaft der ESA fand zum ersten Mal ein gemeinschaftlicher Auftritt des europäischen Dach- mit dem deutschen Bundesfachverband auf einer Fläche von 2.000 qm statt.

Der BfB nutzte die FIBO dazu, seine Verbandsarbeit und für die nahe Zukunft geplante Vorhaben, wie das Gütesiegel „Sonnen OK!“ und das Schwarzbuch vorzustellen. Das bereits gedruckte "Weißbuch Sonne und Solarien", welches Informationen und Wahrheiten zur gesunden Besonnung bereitstellt, stellte der Verband Son-

neninteressierten und Journalisten zur Verfügung. Der BfB fügte sich damit in ein Rahmenprogramm der ESA ein, das mit Vorträgen namhafter Referenten in englischer und deutscher Sprache über Themen wie Vitamin D in Alltag und Sport, gesunde Besonnung und den Sonnenmangel der modernen Gesellschaft informierte. Als Referenten konnten Prof. Dr. Jörg

Spitz, Alexander Wunsch, Dr. Oliver Gillie, Dr. Frank de Gruijl, Dr. Frank Richarz und Prof. Dr. med. Billigmann zahlreiche Zuhörer informieren.

Gemeinsam mit der ESA sorgte der Bundesfachverband Besonnung e. V. auf der FIBO für Aufklärung und zeigte die positiven Aspekte maßvoller Besonnung auf.

Weitere Informationen über den Bundesfachverband Besonnung e. V. und das „Weißbuch Sonne und Solarien“ erhalten Sie auf der Internetseite des BfB unter [www.bundesfachverband-besonnung.de](http://www.bundesfachverband-besonnung.de) und über unsere Geschäftsstelle:

**Bundesfachverband Besonnung – Licht ist Leben**  
 Geschäftsstelle  
 Heike Moser  
 Talblick 24  
 77960 Seelbach  
 Tel.: 07823 - 96 29 14  
[info@bundesfachverband-besonnung.de](mailto:info@bundesfachverband-besonnung.de)  
[www.bundesfachverband-besonnung.de](http://www.bundesfachverband-besonnung.de)

**Quelle**

Avoidance of sun exposure is a risk factor for all-cause mortality: results from the MISS cohort.

Lindqvist PG1, Epstein E, Landin-Olsson M, Ingvar C, Nielsen K, Stenbeck M, Olsson H.J Intern Med. 2014 Apr 4. doi: 10.1111/ joim. 12251. [Epub ahead of print]



Folgen Sie uns und erhalten Sie die neusten Infos zu Sonne, Solarium und Vitamin D.

