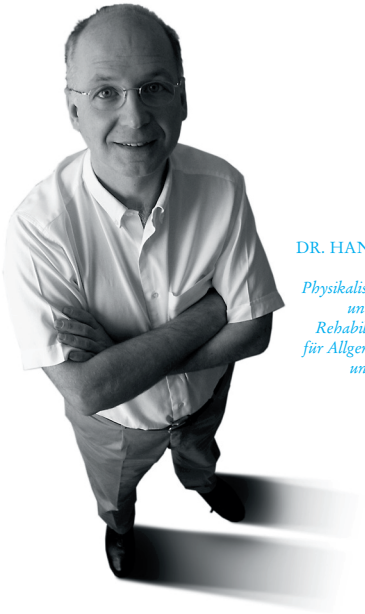
DR. HANS MALUS, *Text* —— SASCHA POLLACH, *Illustration* ——



DR. HANS MALUS, *Facharzt für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation, Arzt für Allgemeinmedizin und Osteopath*

Heilendes Licht

DIE SONNE KANN – IN MASSEN GENOSSEN – VIEL POSITIVES BEWIRKEN

GERADE IM WINTER schleppt sich manch einer müde, schlecht gelaunt und depressiv durch den Alltag. Schuld daran ist der Mangel an Licht, wenn die Nächte lang sind und die Tage kurz. Der fehlende Sonnenschein führt zu einer Störung des Melatonin-Haushalts. Das Hormon, das vor allem nachts produziert wird, regelt den Schlaf-und-Wach-Rhythmus des Menschen. In der dunklen Zeit des Jahres baut der Körper überschüssiges Melatonin nicht ausreichend ab. Die Folgen sind Müdigkeit und Antriebslosigkeit, die „innere Uhr" kommt aus dem Takt. Zu allem Überfluss wird das „Gute-Laune-Hormon" Serotonin zu wenig ausgeschüttet. Das einzige Mittel, das auf Dauer das Gleichgewicht der beiden Hormone begünstigt, ist die Sonne. Vor allem das energiereiche UV-B-Licht gibt es nur per Sonnenstrahl. Über die Augen nehmen wir den größten Teil an Licht auf. Als elektrischer Impuls gelangt es über die Sehnerven ins Gehirn, wo die chemischen Botenstoffe Serotonin und Melatonin gebildet werden.

UM KNOCHENSCHWUND (Osteoporose) zu vermeiden, braucht der Mensch viel Kalzium. Dieses kann der Organismus nur mit Hilfe von Vitamin D aufnehmen, das auch für den Phosphatstoffwechsel und damit für die Zähne nötig ist. Mit Hilfe von UV-B-Strahlen aus dem Sonnenlicht kann der Körper selbst Vitamin D herstellen. Zweimal pro Woche ein zehnminütiges „Bad" in natürlichem Licht – das Gesicht und die Hände reichen da schon –, und die Vitamin-D-Akkus sind wieder voll aufgeladen. Ein erhöhter Bedarf besteht bei Schwangeren, Stillenden, Senioren und Personen mit schlecht heilenden Knochenbrüchen. In einem nicht eben einfachen Verhältnis stehen Sonne und Haut zueinander. Die Warnungen vor Hautkrebs haben manchem schon die Lust an der Sonne genommen. Bis zu einem gewissen Grad kann sich die Haut aber selbst schützen. Zum einen wird ein Teil der UV-Strahlung durch die oberste Hautschicht, die Hornhaut, reflektiert, die bei wiederholter Bestrahlung dicker wird. Zum anderen wandeln die Melanozyten der Haut Pigmentvorstufen in das Hautpigment Melanin um. Wie ein Schutzschild kann es UV-Licht filtern. Die Bräunung, die eintritt, hält allerdings nicht dauerhaft an. Wie viel Melanin gebildet werden kann, hängt vom Hauttyp ab: Hellhäutige können nur wenig produzieren und sind deshalb sonnenempfindlicher als dunklere Hauttypen. Wird das körpereigene Schutzsystem zu sehr ausgereizt, kommt es zum Sonnenbrand. Trotz aller Sehnsucht nach ihren wärmenden Strahlen und all den guten Eigenschaften der Sonne gilt es also eines für die nächsten Monate zu beachten: Vorsicht vor zu viel des Guten – und je höher der Sonnenschutzfaktor, desto besser. ——

Auf der Sonnenseite

Meist wird die Sonne mit den Gefahren in Verbindung gebracht, die sie für Augen und Haut darstellen kann. In Maßen genossen hat die Sonne aber viele positive Auswirkungen auf unseren Körper. Sie …

- regelt den Melatonin-Haushalt und steuert den Schlaf-und-Wach-Rhythmus
- stimuliert das „Gute-Laune-Hormon" Serotonin
- aktiviert die Produktion von Vitamin D und stärkt somit die Knochen
- produziert das Hautpigment Melanin
- stimuliert das Immunsystem

Lichttherapie. *Die Sonne zieht uns an und macht gute Laune*

R. OBERRIEDMÜLLER