

# SONNNE\*

\* Dies ist ein Heilmittel.  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie...

silvia tschui  
@ringier.ch

**K**aum einer traut sich mehr, sich in die pralle Sonne zu legen und ohne schlechtes Gewissen die Wärme auf der Haut zu spüren. Denn seit Jahrzehnten wurde uns von Ärzten, Dermatologen und den Medien eingehämmert, dass Sonnenlicht Melanome verursachen kann, die zu Hautkrebs führen

können. Weniger verbreitet ist die Tatsache, dass Sonnenlicht aber auch hilft, über die Haut Vitamin D zu bilden.

Vitamin D reguliert den Kalziumhaushalt im Körper und sorgt so für gesunde Knochen. Ein Mangel an Vitamin D kann zu Osteoporose und zu Verkrümmungen der Wirbelsäule führen. Neuere Forschungen zeigen, dass Vitamin D

auch vor Multipler Sklerose, vor Diabetes, vor diversen Infektionskrankheiten und vor Rheuma und Asthma schützen kann. Und wessen Vitamin-D-Spiegel im Blut genügend hoch ist, soll weniger häufig an Magen- und Darmkrebs erkranken.

Die Forscherin Robyn Lucas von der Universität Canberra untersuchte für

die World Health Organisation (WHO) im Jahr 2006, wie Sonnenlicht und Erkrankungen zusammenhängen. Ihre Studie kommt zum Schluss, dass die weltweite Anzahl von Erkrankungen durch einen Mangel an Sonnenlicht grösser sein könnte, als Erkrankungen im Zusammenhang mit Strahlungsschäden auf der Haut. Die Forscher sind über diese Studie

**«Die Vorteile von Sonnenlicht sind nicht genügend erforscht.»**

erstaunt, weil die Studienresultate aber heillos zerstritten.

Die Frage danach, wie viel Sonnenlicht denn gut sei oder ob man nicht lieber Vitamin D in Tablettenform nehmen sollte, führt zu heftigen Diskussionen. Michael Holick, der Autor des Buches «Schützendes Sonnenlicht», seines Zeichens Professor für Dermatologie, musste nach der Publikation

seinen Lehrstuhl an der Universität in Boston abgeben. Ein Kritiker, der deutsche Professor für Dermatologie an der Universität Tübingen, Claus Garbe sagt: «Wir wissen, dass Sonnenlicht Hautkrebs auslöst. Daran sollten wir uns halten. Die Vorteile des Sonnenlichtkonsums sind hingegen nicht genügend erforscht und reine Spekulation.»

Aber auch Claus Garbe verteuft die Sonne nicht mehr ausschliesslich. Hinter der Empfehlung Michael Holicks, die Haut dreimal wöchentlich für etwa fünf Minuten ungeschützt der Sonne auszusetzen, kann auch der deutsche Professor stehen.

Exzessive Sonnenbäder seien aber nach wie vor gefährlich. Ausserdem hört die Haut nach 20 Minuten Sonnenbestrahlung sowie so auf, Vitamin D zu produzieren.

**Sonnenlicht regt die Produktion von Vitamin D an.**

## GUT ZU WISSEN

### Vitamin D-Fakten

> **Vitamin D kann man über die Nahrung aufnehmen. Es findet sich hauptsächlich in fettigem Fisch und Fischöl (Lebertran), aber auch in Hühnereiern, Avocado oder Leber.**

> **Eine Überdosis Vitamin D kann gefährlich sein und Vergiftungserscheinungen hervorrufen. Bei längerer Überdosierung steigt das Risiko für Nierensteine. Dafür sinkt bei der regelmässigen Einnahme von Vitamin D-Tabletten laut einer Studie im US-Staat Nebraska die Zahl der Krebsdiagnosen.**

> **Sonnencremes haben einen Nachteil: Sie lassen UV-A-Strahlen in die Haut dringen, um sie zu bräunen. Die energiereicheren UV-B-Strahlen blockt der Filter hingegen ab. So verhindert Sonnencreme zwar Sonnenbrand. Aber auch die Produktion von Vitamin D, welche durch UV-B-Strahlen ausgelöst würde.**



## Hundeblick...

Dr. Gieri Bolliger hilft bei rechtlichen Sorgen mit Tieren



**Ich möchte mir gerne eine Königskobra kaufen und habe im Internet schon verschiedene Angebote entdeckt. Ist es überhaupt zulässig, ein Tier über das Internet zu kaufen oder zu ersteigern? Liana B. aus Baden**

Liebe Frau B. Ein Tierkauf im Internet ist zwar nicht verboten. Weder ein seriöser Verkäufer noch eine gewissenhafte Käuferin wickelt das Geschäft aber online ab. Der Verkäufer kann sich nicht davon überzeugen, ob sich die Kaufinteressentin als Tierhalterin eignet. Und Sie als Käuferin haben keine Gewähr, dass die Angaben des Internetverkäufers stimmen. Entspricht das Tier nicht den Zusicherungen,

ist es schwierig, den Onlinekauf rückgängig zu machen. Vor Tierkäufen ohne vorherige Besichtigung des Tieres und einem ausführlichen Gespräch mit dem Verkäufer ist daher dringend abzuraten. Zudem ist auch beim Internetverkauf das Tierschutzrecht einzuhalten: Für die Haltung einer Königskobra brauchen Sie eine Bewilligung. Aus rechtlicher Sicht ist auch die Versteigerung eines Tieres möglich. Die Internet-Auktionshäuser Ricardo und Ebay verzichten aber freiwillig auf die Versteigerung lebender Tiere. Hiervon zu unterscheiden sind die blossen Verkaufsinserate, wie sie auch auf Ricardo zu finden sind.

Fragen zu Ihrem Tier? Schreiben Sie an die Stiftung für das Tier im Recht, Postfach 1033, 8034 Zürich oder [briefkasten@tierimrecht.org](mailto:briefkasten@tierimrecht.org)

## Kobra übers Internet kaufen