

Thomas Klein

# Sonnenlicht

Das größte Gesundheitsgeheimnis

Sonnenmangel  
und seine schwerwiegenden Folgen

Hygeia-Verlag

THOMAS KLEIN: *Sonnenlicht – das größte Gesundheitsgeheimnis.  
Sonnenmangel und seine schwerwiegenden Folgen.*

Hygeia-Verlag Dresden

1. Auflage 2007

2. vollständig überarbeitete Auflage 2010

Dieses Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autor und Verlag für die Richtigkeit von Angaben und Empfehlungen sowie für eventuelle Druckfehler keinerlei Haftung.

Nachdruck verboten!

Alle Rechte vorbehalten, besonders das Recht  
der Übersetzung in fremde Sprachen,  
der Fotokopie, des Mikrofilms  
und der Aufnahme in Datenbanken.

© Hygeia-Verlag Dresden 2007

ISBN 978-3-939865-02-5

[www.hygeia.de](http://www.hygeia.de)

Sehnsucht zum Licht ist des Lebens Gebot.

HENRIK IBSEN

Mit den Menschen ist es wie mit den Blumen:  
Sie brauchen nicht nur Wasser, sondern auch Sonne.

JULIUS LANGBEHN

# Inhalt

<i>Sonnenlicht – das größte Gesundheitsgeheimnis</i> .....	13
1 <i>Sonnenlicht und seelische Gesundheit</i> .....	15
• Winterdepression – 16	
• Notmaßnahme Lichtbox – 19	
• Fehlbehandlung von Depressionen – 20	
• Persönlichkeitsveränderung aufgrund von Lichtmangel – 21	
• Bessere Streßbewältigung unter Sonnenlicht – 23	
• Sonnenmangel begünstigt Alkohol- und Drogensucht, Nasch- und Eßsucht – 24	
2 <i>Sonnenlicht und körperliche Fitneß</i> .....	27
• Steigerung der Herzleistung – 28	
• Senkung der Herz- und Atemfrequenz – 28	
• Bessere Sauerstoffversorgung – 29	
• Senkung der Milchsäurekonzentration – 30	
• Zunahme von Energie und Ausdauer – 30	
• Stärkung der Muskeln – 31	
3 <i>Sonnenlicht und geistige Klarheit</i> .....	35
• Helles Tageslicht verbessert das Denkvermögen – 36	
• Licht verbessert das Lernvermögen – 41	
4 <i>Melatonin</i> .....	47
• Die Aufgaben der Zirbeldrüse und die Wirkungen des Melatonins – 48	
• Melatonin als Radikalfänger – 51	
• Melatonin und Krebs – 51	
• Die Einflußfaktoren auf die Melatoninbildung – 53	
• Vorsicht mit Melatoninpräparaten – 63	

5	<i>Licht und Strahlung der Sonne</i> .....	65
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die UV-Strahlung der Sonne – 67</li> <li>• Sichtbares Licht – 75</li> <li>• Die Wärmestrahlung der Sonne – 79</li> <li>• Der Selbstschutz der Haut durch Bräunung – 83</li> <li>• Die Verdickung der Hornhaut – 86</li> <li>• Hautschutz durch richtige Ernährung – 87</li> <li>• Der Hauttyp bestimmt die Empfindlichkeit gegenüber der Besonnung – 91</li> <li>• Schädigung der Haut durch übermäßige UV-Bestrahlung – 94</li> <li>• Die Grundsätze richtigen Sonnenbadens – 98</li> <li>• Die richtige Pflege trockener Haut – 103</li> </ul>	
6	<i>Erhaltung der Sehkraft durch Tageslicht</i> .....	105
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helles Tageslicht – für die Erhaltung der Sehkraft erforderlich – 105</li> <li>• Schadet UV-Strahlung den Augen? – 109</li> <li>• Grauer Star – 112</li> <li>• Netzhautschäden und Makula-Degeneration – 114</li> <li>• UV-Schutz mit Sonnenbrillen – 119</li> <li>• Sind Vollspektrumgläser und Vollspektrumlampen nötig? – 121</li> </ul>	
7	<i>Vitamin D – das Sonnenhormon</i> .....	123
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bildung und Stoffwechsel von Vitamin D – 124</li> <li>• Der Vitamin-D-Gehalt der Nahrung – 128</li> <li>• Die Ermittlung des Vitamin-D-Status – 133</li> <li>• Deckung des Vitamin-D-Bedarfs über die Sonne – 134</li> <li>• Die Häufigkeit von Vitamin-D-Mangel – 141</li> <li>• Weitere Gründe für einen Vitamin-D-Mangel – 146</li> <li>• Die Wirkungen des Vitamin D – 149</li> <li>• Das Vitamin-D-Mangelsyndrom – 154</li> <li>• Behebung eines Vitamin-D-Mangels mit UV-Strahlern – 155</li> <li>• Behebung eines Vitamin-D-Mangels mit Präparaten – 160</li> <li>• Vermeintliche Vitamin-D-Vergiftung – 163</li> </ul>	

8	<i>Bessere Entgiftung des Körpers und bessere Mineralstoffversorgung</i> .....	165
	• Sonnenlicht fördert die Entgiftung des Körpers – 165	
	• Sonnenlicht verbessert die Mineralstoffaufnahme – 166	
9	<i>Stärkung der Abwehrkraft</i> .....	169
	• Desinfektion durch UV-Strahlung – 176	
	• Sonnenlicht beschleunigt Heilung – 176	
	• Verringerung der Kindersterblichkeit durch Sonnenbäder – 177	
	• Sonnenlicht hilft bei Pilzbefall, Schuppenflechte und anderen Hauterkrankungen – 179	
10	<i>Feste Knochen und gesunde Zähne durch Sonnenlicht</i> .....	181
	• Knochenerweichung (Osteomalazie) durch Sonnenmangel – 181	
	• Rachitis – Knochenerweichung und Knochenverkrümmung bei Kindern – 182	
	• Osteoporose – 185	
	• Verhütung von Karies und Parodontose – 189	
11	<i>Sonnenlicht mindert das Risiko für Arthritis und Gicht, Vitamin D regt den Knorpelaufbau an ...</i>	193
12	<i>Vitamin D mindert das Risiko für Insulinresistenz und Zuckerkrankheit</i> .....	195
13	<i>Sonnenlicht und Vitamin D verhindern Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen</i>	201
	• Die Wirkung von Vitamin D auf die Blutgefäße – 203	
	• Die Senkung erhöhten Blutdrucks – 204	
	• Stärkung und Gesundung des Herzens durch Vitamin D – 206	
	• Senkung des Cholesterinspiegels – 207	
14	<i>Gesunde Nerven und gesundes Gehirn mit Hilfe von Vitamin D</i> .....	209
15	<i>Der Einfluß von Sonnenlicht und Vitamin D auf die Fortpflanzung</i> .....	221

16	<i>Sonnenbaden verringert das Krebsrisiko</i> .....	225
	• Epidemiologische Untersuchungen – 228	
	• Vitamin D – das Antikrebshormon – 232	
	• Die krebsverhütende Wirkung des Sonnenlichts – 234	
	• Brustkrebs – 237	
	• Prostatakrebs – 239	
	• Darmkrebs – 240	
	• Weitere Tumorerkrankungen – 242	
17	<i>Richtiges Sonnenbaden verringert das Hautkrebsrisiko</i> .....	247
	• Die Relativierung der Hautkrebsgefahr – 254	
	• Die komplexe Beziehung zwischen Melanomrisiko und UV-Bestrahlung der Haut – 259	
	• Der Einfluß der Ernährung – 269	
	• Hautkrebs durch UV-Strahler? – 281	
	• Erhöhung des Melanomrisikos durch Sonnenschutzmittel? – 281	
	• Hautkrebs aufgrund schwindender Ozonschicht? – 286	
	• Erhöhtes Melanomrisiko durch Funkstrahlung – 287	
18	<i>Vorsicht Sonnenschutzmittel!</i> .....	289
	• Der Lichtschutzfaktor – 291	
	• Chemische UV-Filter – 293	
	• Mineralischer Lichtschutz – 295	
	• Giftstoffe in Sonnenschutzmitteln – 297	
	• Richtiger Gebrauch von Sonnenschutzmitteln – 298	
19	<i>Falsche Beleuchtung als Krankheitsursache</i> .....	301
	• Netzhautschäden durch blaues Licht – 304	
	• Verringerung der Blaulichtbelastung bei der Benutzung von Bildschirmen – 306	
	• Das hochwertige Licht der Glühlampe – 308	
	• Die Leuchtstofflampe – 310	
	• Die Leuchtdiode – 318	
	• Irreführende Angaben zur Farbtemperatur – 319	
	• Über die mögliche Energieeinsparung mittels Energiesparlampen – 321	



• Abschätzung der gesamten Energieeinsparung bei Benutzung von Leuchtstofflampen – 330	
• Wirksame Maßnahmen zur Senkung des Energieverbrauchs – 332	
• Die Belastung der Umwelt durch Quecksilber – 334	
• Lichtüberflutung während der Nacht – 337	
• Sonnenmangel und Risikofaktor Kunstlicht – 338	
20 <i>Sonnengerechte Stadtplanung und Architektur</i> .....	343
21 <i>Eine kurze Geschichte der Heliotherapie und Heliohygiene</i> .....	347
• Die Wiederentdeckung der Heliotherapie und Heliohygiene – 353	
• Die moderne Heliotherapie – 362	
Schluß: <i>Sonnenschein – für gute Gesundheit und ein langes Leben</i> .....	367
Anhang A: <i>Die Sonne – Quelle allen Lebens</i> .....	371
Anhang B: <i>Nahrungsmittel-Tabellen</i> .....	377
Anmerkungen .....	391
Buchverzeichnis .....	439
Über den Verfasser/ Bezugsquellen .....	447
Sachwortverzeichnis .....	448