



Hautkrebsschutz im Hochsommer - Mittags nicht in die Sonne! Aber wann ist eigentlich Mittag?

Von *mmv*

Erstellt am 15 Jul 2013 - 11:53

Glandorf (15.7.2013) Das ist völlig klar: Die höchste Hautkrebsgefahr durch schädliches UV-Sonnenlicht droht mittags, wenn die Sonne am höchsten steht. Deshalb raten alle Gesundheits-Ratgeber oder ärztlichen Leitlinien dringend davon ab, sich gerade dann der direkten Sonne auszusetzen. Das Problem: Unsere Uhren geben keine Auskunft darüber, wann wirklich Mittag nach Sonnenzeit ist, sondern zeigen nur die gesetzlich festgelegte Zeit. In Deutschland können Sonnenzeit ("wahre Ortszeit") und die Standardzeit ("gesetzliche Zonenzeit") um fast 1 Stunde und 36 Minuten voneinander abweichen, so Experten von Urheimische-Gesundheit.de. Innerhalb der Zone der Mitteleuropäischen Zeit (MEZ) können diese Abweichungen sogar bis zu 2 Stunden und 40 Minuten erreichen. Beispiel: Aalen Sie sich an der spanischen Atlantikküste gegen 14:30 nach Ihrer Uhrzeit in der Sonne und wännen sich in UV-Sicherheit, haben Sie im Sommer ausgerechnet den Zeitraum mit der höchsten UV-Belastung erwischt! Für Deutschland hat Urheimische-Gesundheit.de eine wirksame Abhilfe geschaffen: Die Urheimische Online-Sonnenuhr, die mit jedem Internet-Browser nutzbar ist, zeigt überall in Deutschland die wahre Ortszeit an (ebenso wie eine traditionelle Sonnenuhr).

Geschichte Das Problem entstand vor rund 130 Jahren. Damals wurde erstmals die gesetzliche Zonenzeit eingeführt. Sie sollte in größeren Gebieten (heute zum Beispiel die MEZ-Zeitzone) unabhängig von der Sonnenzeit einheitliche Zeitangaben erlauben. Anders sahen sich zum Beispiel die neuen Eisenbahn-Magnaten nicht in der Lage, billige Bahn-Fahrpläne zu erstellen. Auch die vor rund 100 Jahren eingeführte Sommerzeit diente ökonomischen Zwecken. Sie sollte die zur Industriearbeit nutzbare Zeitspanne mit Tageslicht vergrößern. Den kleinsten Anteil an der Verschiebung von Sonnenzeit und gesetzlicher Zeit machen astronomisch bedingte Variationen des Sonnenlaufs aus (maximal 6,5 Minuten).

Gesundheit Für nahezu alle rhythmischen Lebensabläufe (Herzschlag, Atmung, Schlaf, Zellwachstum, Verdauung) ist die Sonne der bedeutendste Zeitgeber. Seit der Einführung von gesetzlicher Zeit und Sommerzeit steuert nun jedoch ein zweiter Zeitgeber unsere Lebensabläufe mit - die gesetzliche Zonenzeit. Die erheblichen Abweichungen beider Zeitgeber führen zur sogenannten Chrono- oder Circadian-Disruption. Also einer völlig unbiologischen Synchronisierungs-Störung der inneren Uhr, die an der Entstehung zahlreicher Erkrankungen und Gesundheits-Störungen beteiligt ist. Bislang am besten untersucht sind die Folgen der Chrono-Disruption bei Schichtarbeit - sie reichen bis zur gehäuften Entstehung von Krebs-Erkrankungen. Auch die Haut ist betroffen: So folgt die Reparatur von durch UV-Licht geschädigten Hautzellen einem tageszeitlichen Auf-und-Ab (circadianer Rhythmus). Gerade während der Mittagszeit (nach Sonnenzeit!) ist sie sehr niedrig. Dies erhöht die Hautkrebsgefahr der mittags ohnehin erhöhten UV-Strahlenbelastung noch weiter.

Urheimische Gesundheit Nach dem Konzept der Urheimischen Medizin sind Gesundheit und Fähigkeit zur Selbstheilung dann am größten, wenn Menschen ihre evolutionäre Anpassung an ihre jeweilige Lebensumwelt berücksichtigen. Also beispielsweise einheimische gegenüber Lebensmitteln von der anderen Seite der Erde bevorzugen. Oder, wenn sie die evolutionär entstandene überragende Bedeutung der Sonne als ihren wesentlichen biologischen Zeitgeber beachten. Die Web-Browser-Anwendung "Urheimische Zeit" berechnet hoch genau die wahre Sonnenzeit am jeweils durch Postleitzahl bestimmten Ort. Alle interessierten Webmaster können die Uhr auch in ihren eigenen Internetauftritt integrieren. Angesichts der anhaltenden Problematik um hormonelle Effekte von Lichtschutzwirkstoffen wie Ethylhexyl-Methoxycinnamat (Öko-Test Jahrbuch Kosmetik für 2013) sei auf die zusätzliche Möglichkeit des "Sonnenschutzes von innen" hingewiesen. Beispielsweise mit einem Nahrungsergänzungsmittel aus rotem Kürbis (Carotakürbis® Granulat, PZN 8537567) mit hohem Anteil UV-schützender natürlicher Carotinoide.

Quellen

- * Gaddameedhi S, Selby CP, Kaufmann WK, Smart RC, Sancar A: Control of skin cancer by the circadian rhythm. Proc Natl Acad Sci U S A. 2011 Nov 15;108(46):18790-5.
- * Kantermann T, Juda M, Merrow M, Roenneberg T: The human circadian clock's seasonal adjustment is disrupted by daylight saving time. Curr Biol. 2007 Nov 20;17(22):1996-2000.
- * NN: www.urheimische-medizin.de: [1] Die Urheimische Zeit – Was ist das? (abgerufen 10.7.2013)



* NN: www.urheimische-medizin.de: [1] Gesundheitlich wichtige Beispiele für circadiane Rhythmen beim Menschen (abgerufen 10.7.201)

*Parisi AV, Turner J, Turnbull DJ, Schouten P, Downs N: Influence of summer daylight saving time on scattered erythematous solar ultraviolet exposures. J Photochem Photobiol B. 2008 Apr 25;91(1):35-40.

* Stevens RG: Artificial lighting in the industrialized world: circadian disruption and breast cancer. Cancer Causes Control. 2006 May;17(4):501-7.

* Stick C: Sonnenzeit – die Bedeutung der gesetzlichen Zonenzeit für die UV-Exposition der Haut. J Dtsch Dermatol Ges. 2007 Sep;5(9):788-92.

Zusatzinformation

Naturprodukte Dr. Pandalis GmbH & Co. KG ist ein Hersteller von biologisch-ökologisch produzierten Gesundheitsprodukten aus dem Bereich der Pflanzenheilkunde. Die aktuelle apothekenexklusive Produktpalette umfasst die Naturkosmetika Cystus® Bio Salbe (PZN 33 82 114) und Cystus® Creme (PZN 06 24 574), die Tees Cystus® Bio Teekraut (PZN 15 15 485) und Urbitter® Bio Tee (Bitterpflanzentee, PZN 76 67 948), sowie eine Reihe von Nahrungsergänzungsmitteln wie dem Bärlauch Frischblatt Granulat (reich an lebenswichtigen Schwefelsubstanzen in reduzierter(=aktiver) Form, PZN 49 26 148).

*

Pressekontakt

mMv - multi MED vision - Berliner Medizinredaktion

Sigismundstraße 5

10785 Berlin

Telefon 030 - 806 136 - 79

Telefax 030 - 806 136 - 80

eMail mmv@berlin.de [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 29 Nov 2021 - 11:38): <https://www.medcom24.de/node/17922>

Links:

[1] <http://www.urheimische-medizin.de>:

[2] <mailto:mmv@berlin.de>