

Interview mit Prof. Dr. Jörg Spitz zur "SonnenAllianz"

27.04.2018, 16:18 | Vereine & Verbände

Pressemitteilung von: *Bundesfachverband Besonnung - Licht ist Leben*
Presseagentur: *Auf den Punkt.*



Logo des Bundesfachverbandes für Besonnung e. V. (BfB)

Lieber Herr Professor Spitz, zunächst vielen Dank, dass wir dieses Gespräch mit Ihnen führen dürfen. Sie sind unseren Mitgliedern nicht nur durch Ihre Vorträge bei unseren Kongressen in den Jahren 2010 und 2013 zum Thema Vitamin D-Update bekannt, die bei den Teilnehmerbefragungen im Übrigen immer mit der Bestnote abgeschnitten haben. Auch Ihre Bücher werden aufmerksam gelesen.

*Seit letztem Jahr sind Sie mit dem Internetauftritt [www.sonnenallianz.spitzen-prävention.com](http://www.sonnenallianz.spitzen-praevention.com) präsent. Eine Seite, auf der sich jeder Interessierte über die positiven Eigenschaften der Sonne, ihren schützenden und heilenden Kräften informieren kann. Was hat Sie zu dieser Internetpräsenz veranlasst?

Mit der Gründung der „Akademie für menschliche Medizin GmbH“ im Jahr 2014 habe ich eine professionelle Grundlage gelegt, um die Informationen zur „SpitzenGesundheit“ nicht nur als Bücher, sondern in allen Medien zu verbreiten. Dazu gehören neben den Social Media auch entsprechende Informationsplattformen im Internet. Das erste erfolgreiche Pilotprojekt war und ist ein Informationsportal für Patienten mit multipler Sklerose (www.life-sms.org) - eine Krankheit bei deren Entstehung und Verlauf bekanntlich auch Sonne und Vitamin D eine besondere Rolle spielen. Da ungeachtet aller Bemühungen und teilweisen Erfolgen bei der Verbreitung der Information über das Sonnenhormon Vitamin D immer noch die Mehrheit der Bevölkerung im „tiefen Vitamin D-Winter“ lebt, war es nur konsequent, zusätzlich zu meinen zahlreichen Büchern und Vorträgen ein Informationsportal über die Bedeutung von Sonne und Vitamin D für unsere Gesundheit zu schaffen.

*Eines der Ziele Ihrer SonnenAllianz ist „die kritische Auseinandersetzung mit falschen Behauptungen von Medien und Interessenverbänden“. In Ihrer Rubrik „Behauptungen & Tatsachen“ greifen Sie gezielt die Verbreitung von Negativ-Mythen an und stellen sie richtig. Stichwort „Tanorexia, die sogenannte Sonnensucht“. Sie sagen: Sonne kann süchtig

machen – allerdings anders, als man erwarten würde, nämlich?

Ja, die Natur ist schlau! Was hier als pathologische Sonnensucht verkauft wird, ist in Wirklichkeit ein elementarer Trieb im Menschen, sich dem gesundmachenden Sonnenlicht auszusetzen. Dieses Verhalten wird mit der Ausschüttung von Hormonen (Endorphinen) belohnt, ähnlich wie dies vom Laufen her bekannt ist. Nicht anders ist es mit dem Nahrungs- und Sexualtrieb. Alle diese „Süchte“ dienen der Erhaltung der Art und des Individuums. Wer daraus ein pathologisches Verhalten macht, hat die Natur des Menschen nicht verstanden.

*Ganz großes Thema und jedes Jahr aufs Neue in nahezu allen Zeitungen: Sonne und Hautkrebs! Ständig wiederkehrend und wie Sie es beschreiben „mit oft abstrusen Behauptungen“, die die „Sonnen-Angst“ schüren. Von jährlich über 200.000 Neuerkrankungen weiß die Presse zu berichten. Um den sicher gefährlichen schwarzen Hautkrebs, das maligne Melanom alleine kann es sich bei diesen Angaben nicht handeln, wenn man sich die Zahlen des Krebsregisters oder des Robert-Koch-Instituts anschaut. Wie kommen solche Zahlen zustande? Und warum diese bewusste Täuschung?

In Zusammenhang mit diesem Thema werden häufig „Verschwörungstheorien“ geäußert. Ich denke, es handelt sich schlicht und ergreifend wie in vielen anderen Bereichen des täglichen Lebens um massive Einflussnahme über die Medien zur Sicherung der Interessen einzelner Gruppen oder Institutionen - unabhängig davon, ob jemand dadurch zu Schaden kommt oder nicht. Und das ist das Verwerfliche daran! Zum Glück beginnt auch dieses seit Jahrzehnten scheinbar fest zementierte Dogma zu bröckeln und wird aufgrund neuer Forschungsergebnisse demnächst in sich zusammenbrechen – ähnlich wie dies gerade mit dem Dogma der ungesunden Fette im Bereich der Ernährungswissenschaften passiert ist. So hat zum Beispiel die große „Melanomstudie“, mit der man die Schädlichkeit des Sonnenlichts nachweisen wollte, genau das Gegenteil ergeben: die Untersuchung von 30.000 Frauen ergab nach 20 Jahren eine doppelt so hohe Sterblichkeit bei den Sonnenvermeidern im Vergleich zu den Sonnenanbetern. Wurde das Risiko mit anderen Lebensstilfaktoren verglichen, war die Vermeidung der Sonne genauso schädlich für die Gesundheit wie das Rauchen! Kaum zu glauben, aber in den einschlägigen Datenbanken nachzulesen.

*Wir werden überschüttet von Empfehlungen und Verhaltensregeln im Umgang mit der Sonne. Z. B. „Raus aus der Mittagssonne!“ Gleichzeitig, so ist es auch auf der „SonnenAllianz“ nachlesbar, ist die lebenswichtige Vitamin D-Produktion nur zu dieser Zeit, also zwischen 10 und 15 Uhr möglich und auch nur von ca. Ende März bis Mitte Oktober. Oder „Sonnen nur mit Sonnenschutz!“ Aber: Sonnenschutzmittel mit einem LSF von mehr als 15 verhindern die Vitamin D-Synthese. Und um ehrlich zu sein, einen Sonnenschutz mit einem geringeren LSF als 15 zu finden, scheint fast unmöglich zu sein. Ich kann mich an die Zeiten von LSF 3 bis 8 erinnern. Mit denen im Gepäck sind wir in den Urlaub nach Spanien gefahren. Gleichzeitig weiß man um den enormen Vitamin D-Mangel in Deutschland. Sie sprechen im Sommer von bis zu 60 % der Bevölkerung und im Winter gar von 90 %. Böse gefragt: Steckt da System dahinter? Will man uns veräppeln, schlimmer gar krankmachen?

Die Antwort auf diese Frage ist praktisch identisch mit der vorhergehenden. Auch für die Medien gilt der alte Grundsatz: „Wes Brot ich eß, des Lied ich sing“! Da die Medien durchweg von den Annoncen der großen Unternehmen leben, bestimmen diese, was geschrieben oder gesendet wird. Dies gilt off ersichtlich auch für die öffentlich-rechtlichen Fernsehsender, wie gerade in diesem Sommer entsprechende Sendungen gezeigt haben. Wieder ein Grund mehr, eine Plattform wie die „SonnenAllianz“ zur objektiven Information einzurichten und zu pflegen.

*Gerade das Sonnen im Solarium gerät immer wieder und gerne in den Fokus negativer Berichterstattung. Das hat sich auch mit der Einführung der UV-Schutzverordnung, die neben Informationspflicht für den Kunden und Ausbildungspflicht für im Sonnenstudio arbeitende Fachkräfte auch die Reduktion der UV-Strahlung auf maximal 0,3 Watt/m² vorschreibt, nicht wesentlich geändert. Wenn ich also kein Fan von „Medikamenten“ bzw. Nahrungsergänzungsmitteln bin und nicht täglich 80 Eier essen möchte, wie kann ich dann in den sonnenarmen Monaten ausreichend Vitamin D erhalten?

Ja, die Solarien sind sozusagen zum Prügelknaben der Nation geworden. Dabei hat im letzten Jahrhundert ein Kollege den Nobelpreis für Medizin für die Erfindung der künstlichen Sonne erhalten und weltweit sind die Kinder mit dieser künstlichen Sonne bestrahlt worden, um der Rachitis Einhalt zu gebieten.

Ähnlich wie bei der Interpretation der „Sonnensucht“ fehlt es auch in Bezug auf die künstliche Sonne am Verständnis für die zugrundeliegenden physiologischen Zusammenhänge: wir wissen heute, dass die Haut nicht nur das reichliche

Fettgewebe unseres Körpers zusammenhält, sondern ein endokrines Organ, d. h. eine Drüse ist, die ein lebenswichtiges Hormon herstellt – nämlich das Sonnenhormon Vitamin D mittels des UVB-Anteils im Sonnenlicht. Dies gilt auch für andere Organe, wie zum Beispiel Muskulatur, die bei entsprechender Betätigung ebenfalls solche Hormone ausschüttet. Wenn jetzt diese Muskulatur nicht regelmäßig benutzt wird, entfällt die Produktion dieser Hormone und damit ein Steuerungsfaktor in unserem Körper. Deswegen ist die körperliche Aktivität so gesund – nicht nur wegen der damit verbundenen besseren Durchblutung der Organe. Das gleiche gilt für die Haut: ohne UVB-Strahlung kein Sonnenhormon! Und der Haut ist es ziemlich egal, ob diese Strahlung von der „echten“ Sonne kommt oder von der künstlichen Sonne im Solarium.

Dabei ist letztere im Studio wesentlich besser steuerbar und jederzeit verfügbar als die große Schwester am Himmel. Die Zauberformel für die UV-Bestrahlung ist dieselbe wie für alle Faktoren, die auf den Körper einwirken: die Dosis macht das Gift. Wer täglich ein Schoppen Wein zu seinem Essen trinkt, lebt nachweislich länger als die Abstinenzler. Wer täglich drei Flaschen davon trinkt, bewirkt den gegenteiligen Effekt.

*Vitamin D wird eine umfangreiche Wirkkraft auf den menschlichen Organismus zugesprochen, alles auf Ihrer informativen und sehr empfehlenswerten Internetseite sowie in Ihren Büchern nachzulesen. Auf natürlichem Wege bildet der Körper dieses Vorstufen-Hormon ausschließlich mit UVB, ob Sonne oder Solarium, richtig? Spricht man der Sonne ihre heilende und schützende Wirkung ab, was in einschlägigen Kreisen getan wird, welche Folgen kann das haben?

In den Medien wird viel über die Folgen der Umweltveränderungen spekuliert und zum Teil ein zukünftiges Katastrophenszenario beschworen. Dabei wird übersehen, dass die eigentliche Umweltkatastrophe längst eingetreten ist: die Epidemie der sogenannten Zivilisationserkrankungen, angefangen von Demenz über Diabetes und den Schwangerschaftsverlauf gefährdet, sondern auch die Gesundheit des heranwachsenden Kindes. Und es handelt sich längst nicht mehr nur um die bekannte Knochenerweichung (Rachitis), sondern um eine Vielzahl von Autoimmunerkrankungen im späteren Leben des Kindes wie Asthma, Allergien und Diabetes Typ 1, da das Immunsystem des Kindes nur dann richtig „getunt“ wird, wenn die Mutter über ausreichend Vitamin D verfügt. Wie gesagt, eine echte Katastrophe, die einfach zu beseitigen wäre, wenn wir regelmäßig für ein paar Minuten täglich unsere Haut der Sonne aussetzen würden, so wie das über Millionen von Jahren der Evolution geschehen ist.

*Aus ganz aktuellem Anlass noch eine letzte Frage: Die Universität des Saarlandes in Saarbrücken hat am 29.01.2018 eine Presse-Info veröffentlicht, die bereits in der Presse, so z. B. auf www.bild.de oder auch www.focus.de zitiert wird. Hierin kommt eine internationale Forschergruppe um Prof. Dr. Jörg Reichrath zu dem Schluss, dass kein eindeutiger Zusammenhang zwischen Solariennutzung und schwarzem Hautkrebs besteht. Dafür wurden Literaturdatenbanken nach entsprechenden Studien durchforstet und in einer systematischen Gesamtschau unter die Lupe genommen. Die Autoren widersprechen hierin verschiedenen Veröffentlichungen zu diesem Thema, darunter auch zwei Berichten der EU und der WHO. Zum einen kommt man den genannten Studien zufolge zu dem Schluss, dass „...die Einschätzungen der beiden Gremien auf einer unvollständigen, unausgewogenen und unkritischen Literaturlauswertung basieren“, zum anderen „...der derzeitige wissenschaftliche Kenntnisstand nicht die Schlussfolgerung unterstützt, dass maßvolle Solariennutzung das Risiko, an schwarzem Hautkrebs zu erkranken, erhöht.“ Was sagen Sie dazu?

Diese Richtigstellung war mehr als überfällig, da von Seiten interessierter Kreise immer suggeriert wird, dass die positive Wirkung von Sonne und Vitamin D nicht abgesichert sei, da Studien mit hoher Evidenz fehlten.

Exakt dies trifft jedoch auch für die Behauptung zu, dass die UVB-Strahlung der Bösewicht ist, der für den schwarzen Hautkrebs verantwortlich ist. Unabhängig von diesem richtungsweisenden Review haben italienische Kollegen publiziert, dass unser Lebensstil (mal wieder) ganz wesentlich das Risiko beeinflusst, einen schwarzen Hautkrebs zu entwickeln: so führt die Kombination von Rauchen und Übergewicht zu einer deutlichen Steigerung der Wahrscheinlichkeit, einen schwarzen Hautkrebs zu entwickeln. Ich denke, es bleibt bei der alten und bewährten Regel: die Dosis macht das Gift! Wer mäßig und regelmäßig seine Haut der UV-Strahlung aussetzt, hat mit Sicherheit für seine Gesundheit mehr Benefit als Risiko zu erwarten.

*Lieber Herr Professor Spitz, ich darf mich im Namen unserer Leser und des Vorstands ganz herzlich für dieses tolle und einmal mehr aufschlussreiche Interview bedanken. Wir freuen uns schon jetzt auf hoffentlich weitere Beiträge von Ihnen! Man kann nur jedem, der sich für das Thema Sonne, künstliche Sonne und Vitamin D interessiert, Ihre Seite www.sonnenallianz.spitzen-praevention.com, die wirklich umfangreich über Vitamin D, Hintergründe usw. berichtet zur eigenen Nutzung und Weitergabe empfehlen.



Imagevideo BfB

<https://www.youtube.com/watch?v=tF-ELNvFSUk>

Portrait

Der Bundesfachverband Besonnung e. V. ist die Interessenvertretung der kommerziellen Anbieter von Besonnungs- und verwandten Dienstleistungen.

Die Mitglieder des Verbandes stehen in Ihrem Angebot an Ihre Kunden für ein Höchstmaß an Wohlbefinden und Sicherheit.

Der BfB

- fördert die Verbreitung von Informationen über Sonne und Besonnung in Presse und Öffentlichkeit,
- unterstützt technische und wissenschaftliche Forschung in diesen Feldern,
- wirkt mit an staatlichen und privaten Initiativen für eine optimale Markt- und Berufsordnung,
- unterstützt die Mitglieder beim Erwerb von Fachqualifikationen und fördert Innovationen bei den angebotenen Dienstleistungen.

Der Bundesfachverband Besonnung e.V. in den sozialen Netzwerken. Folgen Sie uns und erhalten Sie die neusten Infos zu Sonne, Solarium und Vitamin D:

<https://www.facebook.com/BundesfachverbandBesonnungEV?ref=hl>

<https://plus.google.com/106482280718967784125/about>

<https://www.youtube.com/channel/UCNgI-ZbueD2xFQlw60XRfRA?feature=watch>

Bundesfachverband Besonnung - Licht ist Leben

Geschäftsstelle

Talblick 24

77960 Seelbach

0 78 23/ 96 29 14

info@bundesfachverband-besonnung.de

<http://www.bundesfachverband-besonnung.de>

News-ID: 1002083 • Views: 4672 (Stand: 04.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1002083/Interview-mit-Prof-Dr-Joerg-Spitz-zur-SonnenAllianz.html>