



SONNEN NEWS – 8. OKTOBER 2013

Tanorexie – oder: Die Sonne ins schlechte Licht gerückt

Tanorexie setzt sich aus "tan" zu engl. to tan=bräunen/sonnen und –"orexie", in Andeutung auf ein bestehendes Suchtverhalten, vergleichbar mit der *Anorexia nervosa*, der Magersucht, zusammen. Kurz um, beschreibt der Begriff "Tanorexie" eine Art Bräunungssucht. Angeblich streben Betroffene nach "perfekter Bräune" und hechten einem Schönheitsideal hinterher, dass sich ausschließlich über gebräunte Haut definiert. Ein Thema, bei dem Dermatologen und die Deutsche Krebshilfe Alarm schlagen. Organisationen und Psychologen werden zur Heilung von angeblichen Tanorektikern auf den Plan gerufen.

Viele Gedanken, Zeit und Ideen hat man darauf verwendet, einen sonnenfeindlichen Begriff, ein Krankheitsbild zu erschaffen, welches nun, seit der ersten Studie im Jahre 2004, um Anerkennung als eine offizielle Krankheitsentität kämpft. Dies sollte Kritiker zum Nachdenken anregen. Woran kann es liegen, dass ein von Dermatologen erschaffenes Krankheitsbild nicht offiziell anerkannt wird? Betrachten wir die guten Seiten der Sonne und deren gesundheitlichen Vorteil für Körper und Geist und treffen Sie selbst eine Entscheidung.

Der Quell allen Lebens – Heilung durch Licht

Sonne und Licht ist der Quell allen Lebens. Diese Erkenntnis reicht weit in die Geschichte zurück. Die wohltuende Sonne und deren heilende Kräfte wurden bei den Griechen und Römern schon bewusst unter dem Begriff "Heliotherapie" für medizinische Heilbehandlungen eingesetzt. Heute ist dank dem Nobelpreisträger Ryberg Finsen, die Wirkung von Sonnenlicht, sei es die der natürlichen Sonne oder die des Solariums, zur Heilung von Psoriasis (Schuppenflechte) und Neurodermitis in aller Welt bekannt.

Glücksgefühle durch Sonne und Solarium

Sonne und Solarium sorgen für ein gutes körperliches und seelisches Wohlbefinden. Ein heller sonniger Tag steigert unsere Laune und macht uns weniger anfällig für depressive Zustände. Ausgeprägte Depressionen können durch regelmäßige Sonnenbäder sogar Linderung erfahren. Ist es daher nicht selbstverständlich, weshalb die Menschen in unseren nördlichen Ländern, die Sonne und deren "biologische Seite", nämlich die Ausschüttung von Glücksgefühlen, lieben? Sonnenstrahlen, natürliche wie auch künstliche haben eine vitalisierende und stimmungsaufhellende Wirkung. Diese kommt auf zwei Wegen zustande. Verkürzt gesagt

1. durch das sichtbare Licht, dass die Produktion des "Glückshormons" Serotonins und von Endorphinen im Hirn stimuliert und die Menschen heiterer werden lässt,
2. durch das UV-Licht (UVB), das über die Haut das lebenswichtige Vitamin D im Körper aus Cholesterin herstellt. Dieses Vitamin D in seiner aktiven Form hat seinerseits erhebliche Auswirkungen auf die Hirnfunktionen und auf die Serotonin-Stimulierung.

Der gesundheitliche Vorteil von Sonne

Mehr als 1000 wissenschaftliche Studien sind in den vergangenen 2 Jahren über die "biopositive" und gesundheitsfördernde Wirkung der Sonne erschienen. Wissenschaftlich nachgewiesen hat die Sonne einen positiven Einfluss auf

- die Steuerung des Knochenstoffwechsels und kann so vor Osteoporose im Alter schützen
- das Immunsystem. Autoimmunerkrankungen wie Diabetes und Multiple Sklerose können mit Sonne vorgebeugt werden
- das Herzkreislaufsystem
- sämtliche Zellen im Körper. Durch die Gesunderhaltung der Zellen mit Hilfe von Sonne, können nachgewiesen, bis zu 19 versch. Krebsarten vorgebeugt werden.

Eine große Rolle bei all diesen Aspekten der Gesunderhaltung, spielt das durch Sonnenlicht in unserem Körper hergestellte Vitamin D. Vitamin D wird in fast jeder Zelle unseres Körpers benötigt. Sie tragen allesamt Rezeptoren für Vitamin D. Eine unzureichende Versorgung mit dem Sonnenvitamin, wird mit vielen Krankheitsbildern in Verbindung gebracht.

Jenes Vitamin ist es auch, das nach entstandenen UV-Schäden, wie sie durch ein zu langes und gewissenloses Sonnenbaden entstehen, die "Aufräumarbeit" leistet und Krebszellen somit keine Chance lässt. Nicht auszumalen, wie angreifbar unser Körper bei einem Vitamin D-Mangel wird.

Im Fazit bedeutet dies, dass Tanorexie aus unserer Sicht kein Krankheitsbild darstellt, da eine moderate Bräune in unseren Augen ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper widerspiegelt.

Quellen:

<http://www.sonne-fuer-alle.de/index.php?id=185>

www.waldmann-medizintechnik.com

Michael F. Holick: Biological Effects of Light, Springer 2002.