



Freitag, 07. August 2026, 15:00 Uhr
~10 Minuten Lesezeit

Lebensspendender „Todesstern“

Von der WHO ausgehend, läuft eine weltweite Kampagne gegen Sonnenlicht — zum Schaden für unsere Gesundheit.

von Manovas Weltredaktion
Bild: Collage mit Fotos von Shutterstock.com (alex dov, Anna Pasichnyk)

*Früher erfreute sich die Sonne allseitiger Beliebtheit.
Ein Kinderlied sprach von der „lieben Sonne“. Das*

Zentralgestirn stand für Heiterkeit, sommerliche Leichtigkeit und das Wachstum der Pflanzen. Ihre strahlende Helligkeit setzte alles ins rechte Licht. Man sprach von der „schönen Jahreszeit“, wenn es viel von ihr gab. Heute hat sich das Image der Sonne drastisch gewandelt. Als Krebserzeugerin, Wasserverdampferin und unerbitterliche Indikatorin des Klimawandels wird sie in den Medien hauptsächlich noch als „böse Sonne“ wahrgenommen. Ein außergewöhnlich warmer Sommer 2026, der nur noch unter der Hitze „stöhnende“ Bundesbürger erzeugt, verstärkt diesen Eindruck. Die Sonne als etwas, wovor wir uns schützen müssen und deretwegen wir dringend der Belehrung durch wohlmeinende staatliche Institutionen bedürfen. Schon in den Coronajahren wurden wir von der Politik faktisch zu einem Höhlenleben verdammt. Die Folge für viele waren dramatischer Vitamin-D-Mangel und eine pandemisch sich ausbreitende deprimierte Stimmung. Höchste Zeit, dieses lebensspendende Gestirn zu rehabilitieren. Der Autor nennt acht plausible Gründe, sich oft in der Sonne aufzuhalten.

von Willem Koert

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die positiven Effekte von Sonnenlicht nachgewiesen, doch trotz alledem betonen die Krebsstiftung KWF (Koningin Wilhelmina Fonds), das RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Reichsinstitut für öffentliche Gesundheit und Umwelt) und eine Vielzahl von Dermatologen weiterhin, dass Sonnenlicht krebserregend sei und

wir es meiden sollten. Im Folgenden lesen Sie acht Argumente, warum man die Sonne aufsuchen sollte.

Bereits seit den 1940er-Jahren berichten Ärzte und Wissenschaftler regelmäßig, dass Sonneneinstrahlung tatsächlich mit einem geringeren Krebsrisiko einhergeht. Dennoch finden diese Erkenntnisse bei den Experten, die Aufklärungskampagnen konzipieren, kein Gehör. Die Zeitung *De Andere Krant* schrieb bereits in der Ausgabe vom 29. August 2025, dass nach Berechnungen unabhängiger Wissenschaftler jährlich 480.000 Europäer an einem Mangel an ultravioletterem Licht (UV-Licht), einem Bestandteil des Sonnenlichts, sterben. Doch auch diese Tatsache hinterlässt kaum Eindruck.

Die treibende Kraft hinter der weltweiten Kampagne gegen Sonnenlicht ist die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Diese Organisation veröffentlichte um das Jahr 2000 herum die Richtlinien, die sogenannte Aufklärer noch heute verkünden und die die Mainstreammedien unkritisch verbreiten.

In Dokumenten wie den „WHO Sun Protection Guidelines“ heißt es, dass wir, wenn die Sonne hoch am Himmel steht, den Schatten aufsuchen sollen. Außerdem sollten wir unsere Haut mit Kleidung bedecken, einen Hut mit breiter Krempe tragen und unsere Augen mit einer Sonnenbrille schützen. Die Hautstellen, die dennoch von den tödlichen Sonnenstrahlen getroffen werden könnten, sollten wir mit Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 eincremen.

Die WHO stützt diese Empfehlungen auf epidemiologische und klinische Studien, die einen Zusammenhang zwischen Hautkrebs und UV-Licht herstellen. Dieser Zusammenhang besteht zwar, ist aber komplexer, als die Botschaft der WHO vermuten lässt. Das geht beispielsweise aus einer Schweizer wissenschaftlichen

Veröffentlichung hervor, die 2005 in der deutschsprachigen Ärztezeitschrift *Praxis* erschien. Dem Artikel zufolge ist das Risiko, an Hautkrebs zu sterben, bei Büroangestellten doppelt so hoch wie bei Menschen, die im Freien arbeiten. Wäre UV-Licht so gefährlich, wie es die WHO und die Aufklärer darstellen, müssten Büroangestellte eigentlich seltener an Hautkrebs sterben.

Die Erklärung für diesen Widerspruch ist kein Geheimnis. UV-Licht erhöht das Hautkrebsrisiko, wenn die Haut mehr UV-Licht aufnimmt, als sie vertragen kann und somit einen Sonnenbrand erleidet. Eine Haut, die regelmäßig UV-Licht ausgesetzt ist, gewöhnt sich daran. Langsam, aber sicher, während die Haut brauner wird, steigt die Menge an UV-Licht, die die Haut vertragen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Das erklärt, warum das Hautkrebsrisiko von Büroangestellten, die sich normalerweise nie draußen aufhalten, sich aber während einiger Wochen im sonnenverwöhnten Urlaub unweigerlich einen Sonnenbrand zuziehen, erhöht ist. Menschen, die täglich im Freien sind, haben dieses Problem nicht.

Statt Angst zu schüren, hätte die WHO uns lehren können, wie wir sicher mit Sonnenlicht umgehen können. Doch sie entschied sich für einen anderen Ansatz. Deshalb haben viele Menschen heute Angst vor Sonnenlicht.

Die Folge ist, dass Hautkrebs nach wie vor ein Problem darstellt. Zudem werden wir durch einen Mangel an Sonnenlicht kollektiv ungesünder. Das geht aus einer Studie des schwedischen Karolinska-Instituts hervor, die im *Journal of Internal Medicine* veröffentlicht wurde. In dieser Studie begleiteten die Forscher 30.000 Frauen über einen Zeitraum von 20 Jahren. Das Sterberisiko der Frauen, die Sonnenlicht mieden, war doppelt so hoch wie das der Frauen mit den meisten Sonnenstunden. Auch wenn es um Sonnenlicht geht, ist Angst ein schlechter Ratgeber.

Sonnenlicht verbessert den Schlaf

Wer an sonnigen Tagen vor 10 Uhr morgens 10 bis 30 Minuten im Freien verbringt, schläft deutlich besser. Bei bewölktem Himmel sollte sich jeder 30 bis 50 Minuten im Freien aufhalten.

Das menschliche Auge ist so gebaut, dass es bei Tageslicht optimal funktioniert. Trotz Kunstlichts ist Tageslicht 20- bis 300-mal stärker als das Licht in Wohnungen, Büros, Sporthallen und Geschäften. Das hat Auswirkungen auf unseren Tag-Nacht-Rhythmus.

Unser Gehirn wird erst dann richtig wach, wenn unsere Augen der natürlichen Lichtstärke im Freien ausgesetzt sind. Die Augen reagieren besonders empfindlich auf den blauen Anteil des Tageslichts, und dieses Licht ist morgens am stärksten. Nur wenn wir richtig wach geworden sind, kann unser Gehirn am Ende des Tages reibungslos in den Schlafmodus wechseln. In einer amerikanischen Studie, die 2013 in *Current Biology* veröffentlicht wurde, verschob der Aufenthalt im Tageslicht den Zeitpunkt, an dem Menschen spontan schläfrig werden, um zwei Stunden nach vorne.

In einer Gesellschaft, in der viele Menschen kaum noch nach draußen gehen, schläft ein hoher Prozentsatz der Erwachsenen schlecht und wird häufiger krank.

Guter Schlaf schützt vor Parkinson, Demenz und anderen chronischen Erkrankungen, hält das Immunsystem auf Trab und sorgt für einen gesunden Hormonhaushalt.

Sonnenlicht regt das Gehirn an

Wer eine halbe Stunde oder länger draußen war, dessen Gehirn arbeitet für einige Stunden schneller. Das geht aus einer Studie hervor, die 2026 in *Communications Psychology* veröffentlicht wurde. Durch die Einwirkung des starken sichtbaren Sonnenlichts ist die Reaktionsgeschwindigkeit höher, die Konzentration besser und das Arbeitstempo schneller. Der Effekt ist mit dem einer Tasse Kaffee vergleichbar.

Sonnenlicht macht schlank

Je früher Ihre Augen morgens Sonnenlicht aufnehmen, desto ausgeprägter ist Ihr Tag-Nacht-Rhythmus. Und je stärker Ihr Tag-Nacht-Rhythmus ist, desto schlanker sind Sie. Wenn die Netzhaut Ihrer Augen eine Stunde früher Sonnenlicht aufnimmt, kann das laut einer 2014 in *PLoS One* veröffentlichten Studie einen Unterschied von bis zu vier Kilogramm ausmachen. Das bedeutet, dass Frühaufsteher, die bereits um neun Uhr morgens draußen sind, vielleicht sogar 20 Kilogramm leichter sind als Nachtschwärmer, die erst um zwei Uhr nachmittags die Haustür hinter sich schließen.

Bei einem ausgeprägten Tag-Nacht-Rhythmus wirken Hormone besser. Der Körper wird beispielsweise empfindlicher für Insulin, das Hormon, das die Aufnahme von Glukose in die Zellen ermöglicht. Dadurch arbeiten die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen, intensiver, was dazu führt, dass die Zellen mehr Wärme produzieren und der Körper mehr Energie verbraucht.

Sonnenlicht bekämpft Depressionen

Der Kontakt mit Tageslicht unmittelbar nach dem Aufwachen verringert das Risiko für saisonale Depressionen. 20 bis 30 Minuten Tageslicht machten bei vielen Teilnehmern einer Studien bereits

einen großen Unterschied. Das geht aus einer Studie hervor, die Psychologen der University of Vermont im Jahr 2015 veröffentlichten. Mehr als die Hälfte aller Menschen mit einer saisonalen Depression bemerkt innerhalb von zwei Wochen eine Besserung durch die Einwirkung von intensivem sichtbarem Licht, wahrscheinlich aufgrund einer Stärkung des Tag-Nacht-Rhythmus.

Auch der ultraviolette Anteil des Sonnenlichts wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Dieser Effekt tritt sofort ein, berichteten finnische Wissenschaftler 2019 in *Chronobiology International*. Wer sich gegen Mittag eine Viertelstunde lang in kurzen Ärmeln und kurzen Hosen in der Sonne aufhält, nimmt genügend UV-Licht auf, um sich sofort besser zu fühlen. Der Effekt, wie UV-Licht die Stimmung unmittelbar verbessert, ist nicht ganz klar.

Sonnenlicht senkt den Blutdruck

Wer an schönen Sommertagen ein paar Stunden draußen in kurzen Hosen und einem kurzärmeligen Shirt verbringt, dessen Blutdruck sinkt. Der Effekt ist genauso groß wie der einer niedrigen Dosis von Blutdrucksenkern. Laut einer Studie, die im *Journal of Human Hypertension* veröffentlicht wurde, senkt der UV-Anteil des Sonnenlichts den oberen und unteren Blutdruckwert um 8 beziehungsweise 4 Punkte. Wenn UV-Licht auf die Haut trifft, geben Hautzellen Stickstoffmonoxid-Moleküle an den Blutkreislauf ab. Diese machen die Blutgefäße geschmeidiger, wodurch der Blutdruck sinkt.

Sonnenlicht verbessert die Sehkraft

Das Risiko, kurzsichtig zu werden, ist bei Kindern, die jeden Tag ein paar Stunden im Freien spielen, um 50 bis 70 Prozent geringer.

Durch die starke Wirkung des Sonnenlichts entwickeln sich ihre Augen genau so, wie es die Natur vorgesehen hat. Kinder, die draußen eine Brille tragen, sind übrigens nicht vor Kurzsichtigkeit geschützt. Die Gläser ihrer Brille filtern, genau wie Fensterscheiben, den wirksamen Bestandteil des Sonnenlichts, das violette Licht, teilweise heraus.

Sonnenlicht schützt auch die Sehkraft von Menschen über 45, wie Forscher des University College London im Jahr 2020 herausfanden. Das ist auf einen weiteren Bestandteil des Sonnenlichts zurückzuführen. Das unsichtbare nahinfrarote (NIR) Licht hebt die Alterung der Zellen in ihrer Netzhaut teilweise auf. Dadurch können Menschen über 45 klarer sehen. Da Sonnenlicht zu einem großen Teil aus NIR-Licht besteht, reicht bereits eine Exposition von nur drei Minuten aus, um das Sehvermögen dieser Altersgruppe zu verbessern. Auch NIR-Licht ist in Innenräumen kaum vorhanden.

Sonnenlicht verjüngt Zellen

Sonnenlicht ermöglicht es den Zellen, besser zu funktionieren. Das NIR-Licht dringt bis in die Mitochondrien der Zellen vor und steigert dort die Umwandlung von Nährstoffen in Energie. Da Mitochondrien mit zunehmendem Alter immer weniger Energie produzieren, hebt NIR-Licht einen Teil der Alterungsprozesse auf.

Das gilt nicht nur für die Zellen der Netzhaut. NIR-Licht wirkt sich auch positiv auf schmerzende und abgenutzte Gelenke aus. Die Dosis, die laut Dutzenden klinischer Studien Schmerzen lindert und Gelenke geschmeidiger macht, entspricht der Menge, die man an einem schönen Sommernachmittag aufnimmt, wenn man eine halbe Stunde in der Sonne sitzt.

Dieselbe Dosis an NIR-Licht beschleunigt die Wundheilung um 45

Prozent. Das geht aus einer Studie hervor, die 2025 in der medizinischen Fachzeitschrift *Lasers* veröffentlicht wurde. Laut einer deutschen Studie aus dem Jahr 2014 regt diese Dosis an NIR-Licht zudem die Kollagenbildung in der Haut an. Dadurch wird die Haut jünger und gesünder.

Sonnenlicht sorgt für Vitamin D

Jeder weiß, dass die Haut, wenn sie dem Sonnenlicht ausgesetzt ist, Vitamin D bildet. Aber nicht jeder weiß, wie unglaublich viel Vitamin D die Haut tatsächlich produziert. Die höchste Vitamin-D-Dosis aus der Nahrung, die das niederländische Ernährungszentrum derzeit empfiehlt, beträgt 20 Mikrogramm pro Tag. Jemand, der an einem schönen Tag in Badehose herumläuft, bildet mühelos das Zehnfache dieser Menge selbst.

Vitamin D ist ebenso wie Bewegung ein Schlüsselfaktor für starke Knochen. Laut einer koreanischen Studie aus dem Jahr 2022 nimmt die Knochenmasse der Menschen über 60 deutlich zu, wenn diese mehrmals pro Woche in zügigem Tempo spazieren gehen. Gehen die über 60-Jährigen dabei auch noch in der Sonne spazieren, verläuft der Anstieg der Knochenmasse doppelt so schnell.

Vitamin D ist auch wichtig für das Immunsystem. Durch die Stärkung der Abwehrkräfte schützt das „Sonnenvitamin“ laut mehr als 1.000 Studien vor Krebs.

Darüber hinaus haben Dutzende von Studien und Beobachtungsstudien aus der Coronazeit gezeigt, dass ein relativ hoher Vitamin-D-Spiegel, die Exposition gegenüber UV-Licht oder die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten das Risiko für einen Krankenhausaufenthalt und den Tod durch COVID um mehrere Dutzend Prozent senkte. Dennoch hat Den Haag während der Pandemie Vitamin D aus dem Krankenkassenbudget gestrichen. Die

Logik hinter dieser Entscheidung ist nach wie vor schwer nachvollziehbar. Aber von einer Regierung, die ihren Bürgern weismachen will, dass Sonnenlicht lebensgefährlich ist, kann man so etwas erwarten.

Einige Fakten

Sonnenlicht besteht

- zu 5 Prozent aus Ultraviolettlicht (UV-Licht) mit einer Wellenlänge von 280 bis 400 Nanometer. Die Spitzenzeiten liegen zwischen 12:00 und 14:00 Uhr.

Von der WHO wird UV-Licht als krebserregend eingestuft, es regt jedoch die Bildung von Vitamin D an, das laut einigen Studien möglicherweise vor Krebs schützt.

- zu 40 Prozent aus sichtbarem Licht mit einer Wellenlänge von 400 bis 700 Nanometer. Vor allem blaues Licht ist am Tag-Nacht-Rhythmus, an der Wachheit und an der Stimmung beteiligt. Blaues Licht ist morgens am stärksten.

- zu 40 Prozent aus Nahinfrarotlicht (NIR-Licht) mit einer Wellenlänge von 700 bis 1.400 Nanometer. NIR-Licht ist den größten Teil des Tages vorhanden, am Nachmittag, wenn die Intensität des UV-Lichts und vor allem des blauen sichtbaren Lichts abnimmt, zudem relativ stark. NIR-Licht dringt relativ tief in den Körper ein und aktiviert die Mitochondrien, die „Kraftwerke“ unserer Zellen.

- zu 15 Prozent aus Infrarotlicht mit einer Wellenlänge von 1.400 bis 10.000 Nanometer. Die Spitzenzeiten beginnen um 12:00 Uhr und dauern bis einschließlich Nachmittags. Infrarotlicht wirkt als Wärme.

Redaktionelle Anmerkung: Dieser Text erschien zuerst unter dem Titel „8 redenen om de zon op te zoeken“ in der niederländischen Wochenzeitung *De Andere Krant*, Ausgabe 28 vom 11. Juli 2026. Er wurde von Annette van Gessel ehrenamtlich übersetzt und vom ehrenamtlichen Manova-Korrektoratteam lektoriert.

Über den Autor: Willem Koert ist Niederländer, studierte Soziologie und arbeitet als Wissenschaftsjournalist, unter anderem für *De Andere Krant*, *Sunscience*, *Gezondgids* und *Sport & Fitness*.



Es bringt wenig, nur im eigenen, wenn auch exquisiten Saft zu schmoren. Deshalb sammelt und veröffentlicht **Manovas Weltredaktion** regelmäßig Stimmen aus aller Welt. Wie denken kritische Zeitgenossen in anderen Ländern und Kulturkreisen über geopolitische Ereignisse? Welche Ideen haben sie zur Lösung globaler Probleme? Welche Entwicklungen beobachten sie, die uns in Europa vielleicht auch bald bevorstehen? Der Blick über den Tellerrand ist dabei auch ermutigend, macht er doch deutlich: Wir sind viele, nicht allein!