

APD®-AGENTURMELDUNG

Nachrichtenagentur APD®

115/2021 - Zur sofortigen Veröffentlichung

Themen: Sonnenlicht, Gesundheit, Health by Design, Immunsystem, DVG, Adventisten

Sonnenlicht – unverzichtbares Element des Lebens



Sonnenlicht - Sonnenblume
© Foto: Larisa Koshkina / Pixabay

Ostfildern | 20.05.2021 | APD | Zum „Internationalen Tag des Lichts“ am 16. Mai hat der Deutsche Verein für Gesundheitspflege e.V. (DVG) erneut auf die Bedeutung des Lichts als „unverzichtbares Element des Lebens“ hingewiesen. Auf vielfältige Weise baue und fördere das Sonnenlicht das Immunsystem des Menschen.

Internationaler Tag des Lichts

Das von der UNESCO für 2015 ausgerufenen „Internationale Jahr des Lichts“ machte die Bedeutung des Lichts auf alle Lebensbereiche deutlich. In der Folge erklärte die UNESCO den 16. Mai zum Internationalen Tag des Lichts. Seit 2018 dient dieser

besondere Tag dazu, ein breites Publikum auf den Stellenwert von Licht und Licht-Technologien in der Wissenschaft, Medizin, Kommunikation, Kunst und Kultur sowie für die Gesundheit und das Wohlergehen des Menschen aufmerksam zu machen.

Das Licht und die Energie der Sonne, so Florian Diehl, Assistent der DVG-Geschäftsleitung, machten das Leben auf diesem Planeten erst möglich. Alles Leben und unsere Existenz hingen von ihr ab. Trotz ihrer enormen Größe von ca. 1,4 Millionen Kilometer Durchmesser, einer gigantischen Hitze von etwa 6000 °C an der Oberfläche und ihrer unglaublichen Entfernung von rund 150 Millionen Kilometern, treffe das Sonnenlicht nach nur 8 Minuten in der richtigen Stärke auf die Erde.

Sonnenlicht und Pflanzen

Das Sonnenlicht sei unsere Hauptenergiequelle und ein unverzichtbares Element des Lebens. Das Verhalten der Pflanzen werde durch die Sonne streng reguliert. Während des Tages saugten die Pflanzen das Sonnenlicht auf und nutzten dessen Energie, um Nahrung zu produzieren und Sauerstoff an die Atmosphäre abzugeben. Einige wenige Pflanzen folgten dem Lauf der Sonne, um ihr Photosynthesepotenzial zu maximieren. Dies zeige sich besonders bei der Sonnenblume.

Sonnenlicht und Tierwelt

In der Tierwelt, so Diehl weiter, seien das Sonnenlicht, der Sonnenstand am Himmel und die Länge des Tages wichtige Anhaltspunkte, um bestimmte Verhaltensweisen und physiologische Prozesse auszulösen und zu regulieren. Honigbienen nutzten zum Beispiel die Sonne als Referenzpunkt, um zum und vom Bienenstock zu navigieren und zu tanzen, um anderen Bienen die Richtung der Nahrungsquellen mitzuteilen. Monarchfalter würden die Sonne nutzen, um sich während ihrer langen jährlichen Wanderungen von den nördlichen Vereinigten Staaten nach Mexiko zu orientieren, eine Reise von bis zu 5.000 Kilometern. Der Auslöser für die Schmetterlinge, sich auf ihre Reise vorzubereiten, sei die Verkürzung der Tage.

Sonnenlicht und Wasserkreislauf

So Sorge die Sonne auch für sauberes Wasser. Durch die Verdampfung der Meere steige sauberes Wasser in die Atmosphäre, bilde Wolken, welche sich zum Nutzen aller Pflanzen und Menschen auf die Erde abregne.

Sonnenlicht und Mensch

Für den Menschen sei laut DVG das Sonnenlicht unverzichtbar. Es ermögliche nicht nur die Synthese von Vitamin D in der Haut und damit einen gesunden Knochen- und Muskelaufbau, sondern löse auch die Freisetzung von Serotonin aus und erhöhe den Blutspiegel von Endorphinen, den Wohlfühlhormonen. Die Exposition gegenüber hellem Morgenlicht habe sich als wirksam gegen die saisonale affektive Störung erwiesen.

Sonnenlicht scheine Autoimmunerkrankungen und Hautkrankheiten wie Schuppenflechte zu verhindern. Es reguliere auch den Schlaf-Wach-Rhythmus. Wenn die Sonne untergeht, veranlasse die Dunkelheit unser Gehirn, Melatonin zu produzieren, wodurch wir uns schläfrig fühlen.

Sonnenlicht und Immunsystem

Das Sonnenlicht baue und fördere das Immunsystem auf vielfältige Weise. Es steigere die Fähigkeit der roten Blutkörperchen, Sauerstoff zu transportieren. Es mache die Neutrophile, spezialisierte Immunzellen, effektiver zur Verdauung von Keimen, steigere die Anzahl der Lymphozyten - sowohl der B- als auch der T-Zellen - und unterstütze die Schutzfunktion der natürlichen Killerzellen.

Sonnenlicht und Infektionen

Aber auch außerhalb des Körpers steuere die Sonne unserer Gesundheit bei. Flächen, die dem Sonnenlicht ausgesetzt sind, würden auf natürliche Weise desinfiziert, denn ihre Strahlen zerstörten Krankheitserreger und dämmen so Infektionen ein. Daher sollten an sonnigen Tagen die Vorhänge geöffnet werden, so dass reichlich Licht unsere Wohnungen durchflute.

Nach den Worten von Florian Diehl sei das Ganze ein Wunderwerk. „Am besten, wir gehen heute noch hinaus in die Sonne, genießen die Welt im Sonnenschein und profitieren dabei gleichzeitig für unsere Gesundheit.“

Gesundheit durch Design

Gerade am vergangenen Wochenende hatte der vom Deutschen Verein für Gesundheitspflege propagierte Film „*Health by Design*“ (Gesundheit durch Design) auch in deutscher Sprache Premiere. Dabei werden Schöpfung und Gesundheit in Beziehung gesetzt. Die Faktoren für das Wohlergehen des Menschen wie Gesetze und Rhythmen in der Natur, der farbenfrohe Überfluss, die Kraft des Lichts, Ruhe und Besinnung beschreiben eine Umgebung, damit Menschen dauerhafte Gesundheit und Erfüllung genießen könnten.

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V. (DVG)

Der Deutsche Verein für Gesundheitspflege e.V. (DVG) mit Sitz in Ostfildern fördert seit 1899 als ältester Verein für die Volksgesundheit in Deutschland die Gesundheit auf Basis eines ganzheitlichen Menschenbildes in den Bereichen körperlicher und geistig-seelischer Gesundheit, soziale Beziehungen und spirituelles Leben. Er wird getragen von der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Deutschland, Körperschaft des öffentlichen Rechts. Für eine gesunde Lebensweise einzutreten, hat bei Adventisten eine lange Tradition. Immer wieder werden Adventisten als Beispiel herangezogen, wenn es um die Vorteile einer gesunden Lebensweise geht. Medizinische Hochschulen, Krankenhäuser, Sanatorien, Gesundheitswerke und weitere Einrichtungen sind Ausdruck ihres sozialen und gesundheitlichen Engagements.

Zum Film „*Health by Design*“: <https://youtu.be/hnd0Aawvxmo>

Diese Agenturmeldung ist auch im Internet abrufbar unter: www.apd.info

IMPRESSUM:

Nachrichtenagentur APD®

Zentralredaktion Deutschland, Postfach 4260, 73745 Ostfildern

Tel: +49 511 97177-114

E-Mail: info@apd.info

Web: www.apd.info

Facebook: [AdventistischerPressdienstDeutschland](https://www.facebook.com/AdventistischerPressdienstDeutschland)

Twitter: https://twitter.com/apd_info

© Nachrichtenagentur APD Ostfildern (Deutschland) und Basel (Schweiz)

Kostenlose Text-Nutzung nur unter der Bedingung der eindeutigen Quellenangabe und klaren Zuordnung zur Quelle „**APD**“ gestattet.

Das © Copyright an den Agenturtexten verbleibt auch nach ihrer Veröffentlichung bei der Nachrichtenagentur APD.

APD® ist die rechtlich geschützte Abkürzung des Adventistischen Pressedienstes.