

Hintergründe und Fakten zu UV-Strahlung, Ozon und Anderem

Dr. med. Arno Schneider, Leitender Arzt der HG Naturklinik Michelrieth

Dr. med. Hans-Günther Kugler, Spezialist Biochemie-Orthomolekulare Medizin

Was ist nur mit der Sonne los?

- Die Sonne ist so aggressiv wie nie
- Die höchsten Werte seit Ende der Eiszeit, seit mehr als 8000 Jahren
- Die UV-Strahlung ist oft mehr als 10-fach über dem Normalwert und Grenzwert erhöht
- Die stärksten und häufigsten Sonneneruptionen seit tausenden von Jahren
- Starke Stürme radioaktiver Gamma-Strahlen durch massive Sonneneruptionen

Weltraumwetterstation der NASA:

am 13. Mai 2005 war ein Wetter-Extremereignis im All: *ein extremer Sonnensturm*, der durch massive Einwirkung hochenergiereicher Strahlung und Magnetstürme eine maximale Verlegung des Magnetfeldes der Erde bewirkte = Stufe 5 (höchste Stufe).

Es wurde eine Warnung herausgegeben, dass es zu starken Störungen der Elektronik auf der Erde kommen kann: Flugzeuge, Forschung, Industrie, Bahn, Schiffe...

Ursache: Das Ozonloch

- Im März 2005 wurde das größte jemals gemessene Ozonloch über der Nordhalbkugel gemessen
- Die Ozonschicht in der Stratosphäre (=Schutzschicht vor schädlichen Strahlen aus dem All in 18 km Höhe) wurde zu 50% zerstört
- Das Ozonloch reichte von der Arktis bis Norditalien -> Bayern/Deutschland liegt voll unter dem Ozonloch

Was heißt das für uns Menschen?

- Schon 10 Minuten ungeschützte Sonnenbestrahlung macht irreversible Schädigungen des Erbgutes
- Schädigung des Erbgutes schon vor Eintritt eines Sonnenbrandes
- Seit Jahren nimmt der Hautkrebs jährlich um ca. 10% zu, die Zahl der Hautkrebserkrankungen hat sich in den letzten Jahren etwa verdoppelt.
- Am stärksten gefährdet sind
 - Kleinkinder, Kinder und Jugendliche bis ca. 16/18 Jahre
 - Hellhäutige, blonde und rothaarige Menschen
 - Menschen mit vielen Leberflecke
 - Kranke und immungeschwächte Menschen
 - Menschen, die vorwiegend im Freien arbeiten
 - Menschen mit Augenkrankheiten

Wie wirkt die UV-Strahlung beim Menschen?

- Erhöhtes Hautkrebsrisiko
- Veränderung und Schädigung des Erbgutes
- Erhöhtes Risiko für Augenschäden, insbesondere Linsentrübung (grauer Star)
- Schwächung des Immunsystems
- Vermehrter Verbrauch von Antioxidantien

Ozon und Photooxidantien

- Wirkung auf den Organismus
 - Reizung der Schleimhäute, insbesondere der Bronchien
 - Reizung der Augen
 - Schwächung des Immunsystems

Die „dramatische Prognose“

Wissenschaftler sagen:

Jedes dritte Kind ab Geburtsjahr 1994 ist stark vom Hautkrebs bedroht.

Was ist zu tun?

Nie ohne Sonnenschutz ins Freie, insbesondere nicht zwischen 11.00 und 17.00 Uhr. In dieser Zeit ist die UV-Strahlung am höchsten.

- Sonnenschutz auch wenn es bewölkt ist.
- Wolken halten die UV-Strahlung kaum ab.

Welche Sonnenschutzmaßnahmen sind wichtig?

- Wenn die Sonne scheint am besten nicht zwischen 11.00 und 17.00 Uhr ins Freie gehen
- Immer dichte Sonnenbrille mit 100% UV-A und -B Schutz
- Immer Mütze/Hut mit UV-Schutz. Ein Strohhut nützt nichts.
- Passende Sonnenschutzkleidung
- Viel trinken.
 - Was? Wasser.
 - Limo, Cola, Light-Getränke u.ä. sind Räuber, schwächen das Immunsystem mehr als es nützt
- Einnahme von Antioxidantien
- Sonnencreme mit Faktor 20-30. Höher nützt nichts
- Wenn man von draußen ins Haus kommt duschen
- Nach dem Duschen Haut eincremen mit Repair-Creme
- Ein Aufenthalt im Schatten bietet fast keinen Schutz vor UV-Strahlung und Ozon
- Ein Sonnenschirm hat etwas Schutzfaktor 3-5
- Ein Aufenthalt unter einem Baum 3-5
- Ein Aufenthalt im dichten Wald 15

Allgemeine Informationen zur Kleidung

- Dunkle Kleidung schützt besser als helle
- Dichte Kleidung schützt besser als „luftige“
- Mikrofaser schützt besser als Baumwolle
- Trockenes Gewebe schützt besser als feuchtes
- Möglichst viel Haut sollte von Kleidung bedeckt sein

Ein feuchtes weißes Baumwoll-T-Shirt oder Hemd (z.B. feucht durch Schwitzen oder nach dem Baden) schützt fast **null** vor UV-Strahlung.

Warum wohl haben Wüstenvölker meist dunkle Kleidung, die den ganzen Körper bedeckt?

Wie wende ich Sonnencreme richtig an?

- Sonnenschutzmittel mit UV-A und -B Filter
- Viel hilft viel, reichlich und dick alle nicht bedeckten Stellen einreiben
- Mindestens alle 1-2 Stunden einreiben und nach jedem Schwimmen
- **Wichtig!** Schutzfaktor 20 wirkt nicht viel länger als Faktor 60!

Produkte mit schützender und regenerierender Wirkung

- Sonnencreme mit Schutzfaktor 20, z.B. Vitasun 20
Optimaler Schutz, optimale Verträglichkeit
- Apostel Kräuter Sonnenkapseln A+B
Optimale Kombination sonnenprotektiver und zellschützender Wirkstoffe
- Aloe Repair After Sun Creme und Lotion
Optimale Kombination natürlicher zellregenerativer Substanzen nach Sonnenbestrahlung

Die UV-Schutzmaßnahmen im Überblick

- Wenn die Sonne scheint am besten nicht zwischen 11.00 und 17.00 Uhr ins Freie gehen
- Immer dichte Sonnenbrille mit 100% UV Schutz
- Immer Mütze/Hut mit UV Schutz. Ein Strohhut nützt nichts.
- Passende Sonnenschutzkleidung
- Viel trinken.
 - Was? Wasser.
 - Limo, Cola, Light-Getränke u.ä. sind Räuber, schwächen das Immunsystem mehr als es nutzt
- Einnahme von Antioxidantien
- Sonnencreme mit Faktor 20-30. Höher nützt nichts.
- Wenn man von draußen ins Haus kommt duschen.
- Nach dem Duschen Haut eincremen mit Repair-Creme