

ZUR SOFORTIGEN VERÖFFENTLICHUNG

Orthomolecular Medicine News Service, 1. Mai 2026



11. jährlicher „Sunshine Month“: Aufklärung über Sonnenschein für die Gesundheit

Sensibilisierung für die vielfältigen Vorteile des Sonnenlichts – Vitamin D und mehr

Einleitung

Die moderne Medizin hat bedeutende Fortschritte in Diagnostik und Therapie erzielt. Gleichzeitig nehmen jedoch viele chronische Erkrankungen weiter zu – was darauf hindeutet, dass wichtige vorgelagerte Gesundheitsfaktoren nach wie vor unzureichend berücksichtigt werden.

Ein solcher Faktor ist das Sonnenlicht.

In den letzten Jahrzehnten haben Gesundheitsaufklärungskampagnen vor allem die Risiken der Sonnenexposition betont, oft ohne die biologische Notwendigkeit des Sonnenlichts gleichermaßen zu berücksichtigen. Die Folge ist eine zunehmende Diskrepanz zwischen der menschlichen Physiologie – geprägt durch Millionen von Jahren des Lebens im Freien – und modernen Lebensstilen, die durch Innenräume und begrenzte natürliche Lichtexposition gekennzeichnet sind.

Eine wachsende Zahl von Forschungsergebnissen deutet darauf hin, dass Sonnenlicht nicht nur als Quelle für Vitamin D fungiert, sondern als breit gefächertes Regulationselement der menschlichen Biologie. Seine Wirkungen erstrecken sich auf die Synchronisation des zirkadianen Rhythmus, Stickstoffmonoxid-Signalwege, die Energieproduktion in den Mitochondrien, neuroendokrine Signalwege und die Stoffwechselregulation. In diesem Sinne stellt Sonnenlicht einen grundlegenden Umweltfaktor dar – einen, der dazu beiträgt, das systemische Gleichgewicht über mehrere physiologische Bereiche hinweg aufrechtzuerhalten.

Jüngste Bemühungen, wie die Initiative von GrassrootsHealth zur Förderung des Bewusstseins für die vielfältigen Vorteile von Sonnenlicht und Vitamin D, unterstreichen zudem die Notwendigkeit, über eine rein risikobezogene Sichtweise hinauszugehen und eine ausgewogenere, evidenzbasierte Perspektive einzunehmen:

<https://www.grassrootshealth.net/advancing-awareness-on-the-full-benefits-of-sunlight-vitamin-d-beyond/>

Aus der Perspektive der Systemmedizin wird Gesundheit nicht allein durch die Behandlung isolierter Endpunkte aufrechterhalten, sondern durch die Wiederherstellung der Bedingungen, unter denen der Körper sich selbst wirksam regulieren kann. Eine angemessene,

vernünftige Sonnenexposition – individuell angepasst und ausgewogen, um Schäden zu vermeiden – ist Teil dieser grundlegenden Ebene.

Die folgende Ankündigung von GrassrootsHealth markiert den Start des 11. jährlichen „Sunshine Month“, einer Initiative, die sich der Förderung eines umfassenderen und evidenzbasierten Verständnisses von Sonnenlicht und Gesundheit widmet. Wir geben sie hier vollständig wieder, um den fortgesetzten wissenschaftlichen Dialog und die Aufklärung der Öffentlichkeit zu unterstützen.

<https://www.grassrootshealth.net/11th-annual-sunshine-month-launches-today/>



– Richard Z. Cheng, MD, PhD
Chefredakteur, Orthomolecular Medicine News Service