

Heile dich selbst mit Sonnenlicht

Von Andreas Moritz

Die Zeit ist schon lange vorbei, als der sofortige natürliche Impuls, an einem ersten sonnigen Frühlingstage war, hinauszugehen und ihn zu genießen. Nur die sehr Mutigen, oder „Sorglosen“, die die grimmigen Warnungen der medizinischen Bürokraten und Krebspezialisten, voll unterstützt von der Sonnenschutzmittel-Industrie, in den Wind schlagen, wagen sich in die „gefährliche“ Sonne hinaus. Wenn sie nicht von Kopf bis Fuß mit Sonnenlotion Lichtschutzfaktor 60 bedeckt sind, spielen sie mit ihrem Leben. Das möchten einem diejenigen weis machen, die ihren eigenen Interessengruppen dienen. Glücklicherweise beginnt die Ansicht, dass Sonnenlicht Krankheiten verursache, in der offensichtlichen Abwesenheit wissenschaftlicher Beweise, zu bröckeln. Was stattdessen entdeckt wird ist, dass der Mangel an Sonnenlichtaufnahme einer der größten Risikofaktoren für Krankheiten ist. Sehr wenige Leute wissen, dass nicht genug Sonne zu bekommen, alleine in den US jährlich bei 50.000 Menschen Krebstod verursacht. Wie wir später sehen werden, hätten solche Tode leicht vermieden werden können durch die Menge an Vitamin D, welche vom Körper als Reaktion auf regelmäßige Sonneneinwirkung produziert wird.

Unglücklicherweise wird der ultraviolette Anteil des Sonnenlichts am leichtesten durch Fenster, Häuser, Brillen, Sonnenschutzverglasungen, Sonnenschutzmittel und Kleidung eliminiert. Bevor im Jahre 1930 antibiotische Arzneimittel entdeckt wurden – wovon Penizillin das erste war – wurde die Heilkraft des Sonnenlichts in der medizinischen Gemeinschaft bevorzugt, zumindest in Europa. Die Sonnenlichttherapie, Heliotherapie, wurde vom späten 19. bis Mitte des 20. Jahrhunderts tatsächlich als die wirksamste Behandlung gegen Infektionskrankheiten angesehen. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass wenn man Patienten einer kontrollierten Menge an Sonnenlicht aussetzt, dies dramatisch erhöhten Blutdruck senkt (bis zu 40 mm Hg weniger), das Cholesterin im Blut vermindert, unnormale hohen Blutzucker bei Diabetikern senkt und die Zahl der weißen Blutkörperchen erhöht, welche man für die Bekämpfung von Krankheiten benötigt. Patienten, die unter Gicht, rheumatischer Arthritis, Dickdarmentzündung, Arteriosklerose, Blutarmut, Blasenentzündung, Ekzemen, Akne, Psoriasis, Herpes, Lupus, Hüftschmerzen, Nierenproblemen, Asthma und sogar Verbrennungen leiden, haben alle Nutzen aus den heilenden Strahlen der Sonne gezogen.

Der Arzt und Autor, Dr. Auguste Rollier, war der berühmteste Heliotherapeut seiner Zeit. Auf seinem beruflichen Höhepunkt betrieb er 36 Kliniken mit über 1000 Betten in Leysin, Schweiz. Seine Kliniken lagen 1525 m über dem Meeresspiegel, sodass seine Patienten durch diese Höhenluft viel mehr UV-Licht aufnehmen konnten, als es auf niedrigeren Ebenen der Atmosphäre möglich gewesen wäre. Dr. Rollier benutzte die UV Strahlen des Sonnenlichts, um Krankheiten wie Tuberkulose (TB), Rachitis, Windpocken, Lupus Vulgaris (Haut- Tuberkulose) und Wunden zu behandeln. Er trat in die Fußstapfen des dänischen Arztes Dr. Niels Finsen, der 1903 den Nobelpreis dafür gewann, dass er TB mit ultraviolettem Licht behandelte. Rollier fand heraus, dass Sonnenbaden am frühen Morgen, zusammen mit einer nahrhaften Diät, die besten Ergebnisse erzielte.

Die wunderbaren vollständigen Heilungen von Tuberkulose und anderen Krankheiten, die von diesen Ärzten bewirkt wurden, machten zu jener Zeit Schlagzeilen. Was die medizinische Gemeinschaft am meisten überraschte, war die Tatsache, dass die heilenden Sonnenstrahlen unwirksam blieben, wenn die Patienten Sonnenbrillen trugen. (Sonnenbrillen blockieren wichtige Strahlen aus dem Sonnenspektrum heraus, die der Körper für grundlegende biologische Funktionen benötigt.) Anmerkung: Die Augen nehmen diese Strahlen auf, auch wenn man sich im Schatten befindet.

Bis zum Jahr 1933 gab es 165 verschiedene Krankheiten, für die sich Sonnenlicht als hilfreiche Behandlung herausstellte. Mit dem Tod Rolliers 1954 und der wachsenden Macht der Pharma-Industrie, wurde die Heliotherapie nicht mehr gebraucht. Während der 1960er hatten von Menschen hergestellte „Wunderdrogen“ die medizinische Faszination der Sonnenheilkraft ersetzt und in den 1980ern wurde die Öffentlichkeit mehr und mehr mit Warnungen über das Sonnenbaden und den Risiken von Hautkrebs bombadiert.

Heute betrachtet man die Sonne als die Hauptschuldige für die Verursachung von Hautkrebs, bestimmten Katarakten, die zur Erblindung führen und für die Alterung der Haut. Nur diejenigen, die es riskieren, sich selbst dem Sonnenlicht auszusetzen, stellen fest, dass sie sich besser fühlen, vorausgesetzt, dass sie keine Sonnenschutzmittel benutzen oder ihre Haut verbrennen. Die UV-Strahlen im Sonnenlicht stimulieren richtiggehend die Schilddrüse zu erhöhter Hormonproduktion, welches im Gegenzug den Grundumsatz des Körpers erhöht. Das hilft beim Abnehmen und verbessert die Muskelentwicklung. Haustiere werden viel schneller dick, wenn sie drinnen gehalten werden und genauso geht es den Menschen, wenn sie der Sonne aus dem Weg gehen. Deshalb, wenn man abnehmen, oder seinen Muskeltonus erhöhen will, muss man seinen Körper regelmäßig der Sonne aussetzen. Die Benutzung von Antibiotika, welche teilweise die Heliotherapie ersetzte, hat in den vergangenen Jahren zur Entwicklung von Tabletten-resistenten Bakterienstämmen geführt, welche jeglicher Behandlung trotzen, außer einer ausgewogenen Nutzung der Sonne, des Wassers, der Luft und der Nahrung. Wenn man eine dieser vier grundlegenden Elemente des Lebens herauschneidet oder beträchtlich reduziert wird man krank.

Jeder Mensch, der Sonnenlicht meidet, wird schwach und leidet infolgedessen an körperlichen und geistigen Problemen. Seine Vitalenergie wird im Laufe der Zeit immer weniger, was sich in der Qualität seines Lebens widerspiegelt. Die Bevölkerungen in den Nordeuropäischen Ländern, wie Norwegen und Finnland, welche jedes Jahr monatelange Dunkelheit erfahren, verzeichnen ein höheres Auftreten von Reizbarkeit, Müdigkeit, Krankheit, Schlaflosigkeit, Depression, Alkoholismus und Selbstmorde, als jene, die in den sonnigen Teilen der Welt leben. Ihre Hautkrebsrate ist zusätzlich höher. Zum Beispiel ist das Auftreten von Melanomen (Hautkrebs) auf den Orkney und Shetland Inseln 10 mal so hoch wie auf den Mittelmeerinseln.

Man weiß, dass UV-Licht ein wichtiges Hauthormon namens Solitrol aktiviert. Solitrol beeinflusst unser Immunsystem und viele der Regulierungszentren unseres Körpers und verursacht in Verbindung mit dem Zirbeldrüsen-Hormon Melatonin, Veränderungen in der Stimmung und den täglichen Bio-Rhythmen. Das Hämoglobin in unseren roten Blutkörperchen benötigt ultraviolettes (UV) Licht, um den Sauerstoff zu binden, welcher für alle Zellfunktionen benötigt wird. Ein Mangel an Sonnenlicht kann deshalb für fast alle Arten von Krankheiten verantwortlich gemacht werden, einschließlich Hautkrebs und andere Krebsformen. Wie Du also gerade dabei bist herauszufinden, kann der Verzicht auf Sonnenlicht höchst schädlich für Deine Gesundheit sein.

Können UV-Strahlen Hautkrebs vorbeugen und heilen?

Eine Hauptsorge unserer heutigen Wissenschaftler ist die dramatische Zunahme von Hautkrebs überall auf der Welt. Es gibt drei Haupttypen von Hautkrebs, wovon zwei, nämlich Basalzellen- und das Plattenepithelkarzinom (keine Melanome) zunehmend vorherrschen, wogegen die dritte, nämlich das bösartige Melanom viel seltener, aber viel eher tödlich ist. Die dringendste Frage ist also, warum die Sonne plötzlich so gemein sein sollte, nach tausenden von Jahren der Harmlosigkeit jede Menge Leute umzubringen?

Die medizinische Gemeinschaft behauptet, dass ultraviolettes Licht (UV) die Hauptursache für Hautkrebsarten ist. Diese Theorie basiert auf der Annahme, dass unsere dünner werdenden Ozonschichten zu

viel keimtötendem UV erlaubt, die Oberfläche der Erde zu durchdringen und Zerstörungen aller Art zu verursachen, einschließlich Zerstörung der Haut und der Augenzellen. Diese Theorie hat aber grundlegende Fehler und keinen wissenschaftlichen Hintergrund. Entgegen der allgemeinen Meinung, gibt es keinen Beweis dafür, dass die Reduktion der Ozonschicht, die an den Polen beobachtet wird, eine Zunahme von Melanomen verursacht.

Die keimtötende Frequenz von UV wird zerstört oder herausgefiltert von der Ozonschicht in der Erdatmosphäre und nur kleine Mengen – notwendig für die Reinigung der Luft, die wir einatmen und des Wassers, das wir trinken – erreichen tatsächlich die Erdoberfläche. Diesbezüglich zeigte ein Studie in Punta Arenas, der größten südamerikanischen Stadt nahe beim Antarktischen Ozonloch, keine vermehrte Zunahme von Gesundheitsproblemen, die mit dem verminderten Ozon in Verbindung gebracht werden kann. Tatsächlich war die UV- Menge zu klein, um irgendeinen bemerkenswerten Effekt zu haben. Effektive Messungen, die in den Vereinigten Staaten seit 1974 gemacht werden, zeigen, dass die Menge der UV-Strahlen, die die Erdoberfläche erreichen, mit jedem Jahr weiter leicht abnehmen. Diese Untersuchung wurde vorgenommen, um die Frequenz der UV Strahlen herauszufinden, welche Sonnenbrand verursacht. Die UV- Strahlung ist durchschnittlich um 0,7 % pro Jahr im Zeitraum von 1974 bis 1985 zurückgegangen und so ist es danach weitergegangen.

Die Tatsache, dass sich die Anzahl an Hautkrebsarten in den Vereinigten Staaten innerhalb dieses Zeitraums von 11 Jahren verdoppelt hat, spricht gegen die Theorie, dass UV-Licht der Grund für die Hautkrebs-Epidemien ist. Die Anzahl bösartiger Hautkrebsarten, die in den Vereinigten Staaten 1980 entdeckt wurden, belief sich auf 8000 Fälle und acht Jahre später hatte sie um 350 % auf 28000 Fälle zugenommen. 1930 lag die Erwartung der Entwicklung eines Melanoms bei gerade mal 1 von 1300 Menschen. Seit 2003 werden in den Vereinigten Staaten jedes Jahr 45000 bis 50000 neue Fälle diagnostiziert. Melanome, die für 75 % aller Hautkrebstode verantwortlich sind, machen nur 5 % aller registrierten Hautkrebsarten aus. Die auffallendste Tatsache bezüglich der tödlichen Form des Krebses ist, dass sie auf Teilen des Körpers erscheint, die nicht unbedingt der Sonne ausgesetzt sind, wie z.B. dem Auge, dem Rektum, der Vulva, der Vagina, des Mundes, der Atemwege, des Magen-Darm-Trakts und der Blase.

Alles in allem wird seit dem neuen Jahrtausend jedes Jahr einer Million Amerikaner irgendeine Form von Hautkrebs diagnostiziert. Es gibt aktuell Millionen Leidende, denen alle eingeredet wurde, dass die Sonne schuld an ihren Hauterkrankungen ist. Aber nachdem die UV Strahlung jedes Jahr abnimmt und Hautkrebsarten vor 100 Jahren extrem selten waren, als die UV Intensität viel höher war und die Menschen mehr Zeit draußen verbrachten, welcher andere Faktor könnte dann für die Verursachung von Hautkrebs verantwortlich sein?

Je mehr UV, desto weniger Krebs

Selbst wenn tatsächlich mehr UV, um beispielsweise 1 % pro Jahr, auf die Erdoberfläche durchdringen würde (was nicht der Fall ist), würden solche kleinen Zunahmen hundert bis tausend mal weniger sein, als die normalen Variationen, die die Menschen aufgrund von Unterschieden in der Geographie erfahren. Lasst uns annehmen, man zieht um, von einem Bereich an einer der Polargegenden, z.B. Island oder Finnland zum Äquator, z.B. Kenya oder Uganda in Ostafrika. Wenn man schließlich den Äquator erreicht, hat die Einstrahlung von UV auf den Körper um wahnsinnige 5000 % zugenommen. Wenn man in England lebt und beschließt, nach Nord Australien umzuziehen, wird sich die Einwirkung um 600 % erhöhen! Berechnungen zeigen, dass sich mit jedem ca. 9,7 km, die man näher zum Äquator zieht, die Einwirkung von UV Licht um 1 % erhöht.

Heute reisen Millionen von Menschen auf der Welt von Orten mit geringer Einwirkung zu Regionen mit hoher Einwirkung nahe dem Äquator. Viele Tausende Touristen reisen zu Orten, die viel höher liegen, als dort, wo sie normalerweise leben. Für jede Erhöhung um 3,05 m, entsteht eine bedeutsame Zunahme an UV Strahlung. Das hält die Leute aber nicht davon ab, Berge zu besteigen, oder in Ländern, wie der Schweiz zu leben, oder in den großen Höhen des Himalaya-Gebirges. Nach der UV/Krebs-Theorie, müssten heute die meisten Kenianer, Tibeter oder Schweizer Bürger mit Hautkrebs behaftet sein. Aber das ist überhaupt nicht der Fall. Tatsache ist, dass diejenigen, die in großen Höhen, oder Nahe am Äquator leben, wo die UV Strahlung am konzentriertesten ist, buchstäblich frei sind von allen Krebsarten, nicht nur von Hautkrebs! Das zeigt, dass UV-Strahlen keinen Krebs verursachen; tatsächlich können sie ihn sogar vorbeugen.

Der menschliche Körper hat eine einzigartige Fähigkeit, sich an alle Arten von Veränderungen in der Umgebung anzupassen. Er ist ausgestattet mit perfekten Selbstregulierungsmechanismen, die ihn vor Schaden vonseiten der natürlichen Elemente bewahren. Übertriebenes Schwimmen im Meer, oder in einem See, kann zu einem übermäßigen Anschwellen der Haut, Frieren und Durchblutungsstörungen führen. Unser Körper zeigt uns, wenn es Zeit ist, aus dem Wasser zu steigen. Dem Feuer zu nahe zu kommen, heizt uns auf und bewegt uns, weiter weg davon zu gehen. Regenwasser ist natürlich, aber wenn man zu lange im Regen steht, kann das unser Immunsystem erschöpfen und uns anfällig für eine Erkältung machen. Essen erhält unser Leben, aber Überessen kann zu Fettleibigkeit, Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs führen. Schlafen lädt unsere „Batterien“ auf und revitalisiert Körper und Geist, trotzdem macht uns zu viel davon lustlos, depressiv und krank. Genauso hat Sonnenlicht die Eigenschaft der Heilkraft wenn wir sie nicht dazu benutzen, Löcher in unsere Haut zu brennen. Warum sollte uns irgendeine dieser natürlichen Elemente schaden, es sei denn, wir gebrauchen sie falsch oder im Übermaß?

Wäre es nicht logischer, zu sagen, dass ein Bevorzugen unnatürlicher Dinge, wie Junk Food, Genussmittel, Alkohol, Drogen, medizinische Eingriffe (außer bei Notfällen), sowie Umweltverschmutzung, unregelmäßiger Schlaf und Essgewohnheiten, Stress, übermäßige Gier nach Geld oder Macht und ein Mangel an Kontakt mit der Natur, wahrscheinlicher solche Krankheiten wie Hautkrebs und Katarakte hervorrufen, als natürliche Phänomene, die Wachstum und Evolution auf dem Planeten seit ewigen Zeiten sichergestellt haben?

Es ist sehr ermutigend zu sehen, dass neue Behandlungsmethoden, die Licht benutzen, zunehmend als Durchbruchsmethoden gegen Krebs und viele andere Krankheiten anerkannt werden. Die US-Nahrungs- und Drogenverwaltung hat unlängst einer „Licht Therapie“ zugestimmt, um damit vorgeschrittenen Speiseröhrenkrebs und Lungenkrebs, der sich in einem frühen Stadium befindet, zu bekämpfen – mit geringeren Risiken, als man sie mit Operationen und Chemotherapie finden kann. Obwohl seit über 100 Jahren bekannt ist, dass Licht kranke Zellen töten kann, gibt es erst seit der Durchführung überzeugender wissenschaftlicher Untersuchungen ein plötzlich wiederaufkeimendes Interesse an der Lichttherapie. Es gibt vielversprechenden Erfolg bei Blasenkrebs, Unfruchtbarkeit durch Endometriose, fortgeschrittenem Lungen- und Speiseröhrenkrebs, Hautkrebs und Krankheiten, die zu Blindheit, Psoriasis und Autoimmunerkrankungen führen. In einer Studie eliminierte die Lichttherapie 79 % von einem in einem frühen Stadium befindlichen Lungenkrebs. Regelmäßige Einwirkung von Sonnenlicht, scheint eine der besten Maßnahmen zu sein, die man zur Vorbeugung von Krebs, einschließlich Hautkrebs, durchführen kann.

Nun sagen sogar Ärzte und Wissenschaftler „Es ist nicht wahr!“

So wie mich, gab es immer einige Gesundheits-Praktiker, die den Ärzten und Wissenschaftlern die Theorie nicht abgekauft haben, dass die Sonne tödliche Krankheiten hervorrufe. Es wärmt mein Herz, zu hören, dass

jetzt sogar einige der Top-Autoritäten im Feld für die Wahrheit aufstehen, trotz enormer Kritik vonseiten ihrer Kollegen. In einem Artikel, der im August 2004 in der New York Times erschien, stellte ein hochprofilierter Dermatologe, Dr. Bernard Ackermann (der vor Kurzem Gewinner des jährlich vergebenen Meister Preises der Amerikanischen Akademie für Dermatologen war), die allgemein akzeptierte Annahme zum Zusammenhang zwischen Sonnenlicht und Melanomen in Frage. Laut Dr. Ackermann, der 1999 das weltgrößte Zentrum zur Ausbildung von Dermatologen gründete, gibt es keinerlei Beweis dafür, dass Sonneneinwirkung Melanome hervorruft. Um dieses Argument zu untermauern, zitiert er einen kürzlich in den Archiven für Dermatologie veröffentlichten Artikel, mit der Schlussfolgerung, dass es keinen Beweis für die Auffassung gibt, dass Sonnenschutz Melanome verhindert, eine Behauptung, die die Millionen Dollar schwere Sonnenschutz-Industrie und die große Masse der Mediziner seit Jahrzehnten fälschlicherweise aufgestellt haben.

Dr. Ackermann hörte nicht dort auf, wo er die jahrzehntelange Irreführung der Massen entlarvte; er zweifelte auch das zunehmende Auftreten der Fälle von Melanomen an, von denen die meisten Mediziner behaupten, dass das so sei. Er fand heraus, dass eine Ausdehnung der diagnostischen Definition von „Melanomen“ einer viel größeren Anzahl von Symptomen erlaubt hat, als tödliche Krankheit definiert zu werden, verglichen mit vor 30 Jahren. Melanome sind aufgrund von statistischen Manipulationen in großem Ausmaß zu epidemischen Proportionen „angewachsen“. In anderen Worten, wenn heute die gleiche diagnostische Definition wie vor 30 Jahren angewandt würde, hätten die Melanome nur unbedeutend zugenommen.

Desweiteren forderte dieser respektierte Mediziner die allgemeine Medizin durch die Erklärung heraus, dass in fast allen Fällen von Melanomen, unter bestimmten Rassen (Schwarzafrica, Asien und Südamerika), diese an Körperstellen auftauchen, die fast nie der Sonne ausgesetzt sind, wie die Handflächen, die Fußsohlen und die Schleimhäute. Sollte nicht unter Medizinern und Patienten gleichermaßen Zweifel aufkommen, wenn selbst bei blassen Gesichtern die bevorzugten Stellen für Melanome (die Beine von Frauen, der Rumpf von Männern) viel weniger Sonnenlicht abbekommen, als andere Körperteile? Um es auf den Punkt zu bringen, basierend auf diesem und anderen Beweisen, ist Deine beste Chance, Melanome zu vermeiden, in Gegenden höherer UV-Konzentration zu ziehen, wie Bergregionen oder die äquatorialen Tropen und eine Nackedei zu werden! Da Sonnenlicht das Immunsystem stärkt, sollte man zu dem Schluss kommen, dass so ein Umzug auch bei vielen anderen Gesundheitsbelangen helfen könnte, unter denen man leidet. Aufgrund all dieser Daten stellt sich natürlich die Frage, was tatsächlich Hautkrebs verursacht? Die Antwort mag Dich sehr überraschen.

Mehr in den Büchern des Autors: „Heal Yourself with Sunlight“ und „Krebs ist keine Krankheit“.

Über den Autor

Andreas Moritz praktiziert intuitive Heilkunde, sowie Ayurveda, Iris-Diagnostik, Shiatsu und Vibrations-Therapie. Er ist Schriftsteller und Künstler. Er ist Autor von: „Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung“, „Krebs ist keine Krankheit – Krebs ist ein Überlebensmechanismus“ und vieler weitere Bücher in englischer Sprache: „Timeless Secrets of Health and Rejuvenation“, „Lifting the Veil of Duality“, „It's Time to Come Alive“, „Heart Disease No More“, „Diabetes No More“, „Simple Steps to Total Health“, „Ending the AIDS Myth“, „Hear The Whispers, Live Your Dream“, „Feel Great, Lose Weight“ und „Heal yourself with Sunlight“. Mehr Informationen über diese Bücher: www.ener-chi.com

Copyright©2010Andreas Moritz

alle Rechte vorbehalten