

Erstaunliche Eigenschaften des Sonnenlichts, von denen du möglicherweise noch nie gehört hast

Von [Sayer Ji](#), gefunden auf wakeup-world.com; übersetzt von Taygeta

Vom Sonnenlicht wissen wir, dass es uns Vitamin D liefert, aber wusstest du, dass es Schmerzen tötet, uns am Abend wach hält, Fett verbrennt und einiges mehr....

Unsere biologische Verbindung und Abhängigkeit von der Sonne ist so tief, dass die Variation der menschlichen Hautfarbe von afrikanischer, melaningesättigter dunkler Haut bis zur relativ melaninarmen, kaukasischen helleren Haut sich als ein Nebenprodukt ergab durch die Wanderung der Nachkommen unserer letzten gemeinsamen Vorfahren aus Afrika (bestimmt durch mitochondriale DNA) in Richtung sonnenlichtarme höhere Breiten (vor etwa 60.000 Jahren). Um die geringere Verfügbarkeit von Sonnenlicht auszugleichen, hat sich der Körper schnell angepasst, was im Wesentlichen die Entfernung des natürlichen "Sonnenschutzmittels" Melanin aus der Haut erfordert, was die Vitamin-D-Produktion stört; Vitamin D ist in natürlicher Weise an der Regulation von über 2.000 Genen beteiligt und ist daher eher ein Hormon, ohne dass dabei unsere gesamte genetische Infrastruktur destabilisiert wird.



Während die gesundheitlichen Vorteile von Vitamin D gut dokumentiert sind (GreenMedInfo.com hat über 200 Gesundheitsfaktoren identifiziert, die von der Optimierung des Vitamin D-Spiegels profitieren können, und auf der Seite [Vitamin D Health Benefits](#) sowie [Henry Lahore's Vitamin D Wiki](#) findet man noch viel mehr), werden die therapeutischen Eigenschaften des Sonnenlichts erst seit Neuem in grösserer Tiefe von der Forschungsgemeinschaft erforscht.

Nachfolgend sind fünf bemerkenswerte Eigenschaften der Sonneneinstrahlung aufgeführt:

1) Sonnenlicht hat schmerzstillende (analgetische) Eigenschaften:

Eine 2005 in der Zeitschrift *Psychosomatic Medicine* veröffentlichte Studie mit dem Titel "The effect of sunlight on postoperative analgesic medication use: a prospective study of patients undergoing spinal surgery" ("Die Wirkung von Sonnenlicht auf den postoperativen Einsatz schmerzstillender Medikamente: eine prospektive Studie an Patienten, die sich einer Wirbelsäulenoperation unterzogen") analysierte Patienten, die sich auf verschiedenen hellen Seiten des Krankenhausgebäudes aufhielten, wobei die Patienten auf der hellen Seite durchschnittlich 46% mehr Sonnenlicht erhielten. Diese Patienten, die einer erhöhten Intensität des Sonnenlichts ausgesetzt waren, empfanden weniger Stress, nahmen 22% weniger schmerzstillende Medikamente und hatten 21% weniger Kosten für Schmerzmittel. [i]

2) Sonnenlicht verbrennt Fett:

Eine Studie aus dem Jahr 2011, veröffentlicht im *Journal of Investigative Dermatology*, wies auf eine bemerkenswerte Tatsache des Stoffwechsels hin: Die Exposition der menschlichen Haut gegenüber UV-Licht führt zu einem [erhöhten subkutanen Fettstoffwechsel](#). Während [subkutanes](#) Fett, anders als [viszerales](#) Fett, nicht als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen angesehen wird, ist jedoch bekannt, dass ein Mangel an einem der bekanntesten nützlichen Nebenprodukte des Sonnenlichts, Vitamin D, mit erhöhtem viszeralem Fett assoziiert ist [ii]. Ausserdem es gibt eine solide Forschungsbasis die zeigt, dass ein Mangel an Vitamin D mit Korpulenz verknüpft ist. Es gibt 9 solchen Studien auf unserer [Korpulenz-Forschungsseite](#).

Eine dieser Studien trägt den Titel "Association of plasma vitamin D levels with adiposity in Hispanic and African Americans" (Über den Zusammenhang des Plasma Vitamin D Spiegels mit Fettleibigkeit bei Hispanoamerikanern und Afroamerikanern) und wurde in der Zeitschrift *Anticancer Research* im Jahr 2005 veröffentlicht. Darin wird festgestellt, dass die Vitamin-D-Spiegel bei Hispanoamerikanern und Afroamerikanern in umgekehrtem Verhältnis mit Fettleibigkeit (einschliesslich [abdominaler Fettleibigkeit](#)) in Verbindung stehen [iii]. Der Grund? Wenn man einer UVB-Strahlung ausgesetzt ist, wobei diese am grössten ist in den zwei Stunden vor und zwei Stunden nach Sonnenhöchststand, kann das eine wichtige Rolle spielen bei der Fettverbrennung auf natürliche Weise. **Die UVB-Strahlung ist für die für die Produktion von Vitamin D verantwortlich.**

3) Das Sonnenlicht kann über die Sonnenzyklen die Lebenserwartung des Menschen direkt regulieren:

Im Jahr 2010 wurde in der Zeitschrift *Medical Hypotheses* eine Untersuchung mit dem Titel "The effect of solar cycles on human life in the 50 United States: variation in light affects the human genome" (Die Wirkung von Sonnenzyklen auf das menschliche Leben in den Vereinigten Staaten: Die Lichtveränderungen beeinflussen das menschliche Genom), veröffentlicht, in der die Forscher die Möglichkeit überprüfen, dass Sonnenzyklen sich direkt auf das menschliche Genom auswirken. Die Forschern stellten fest:

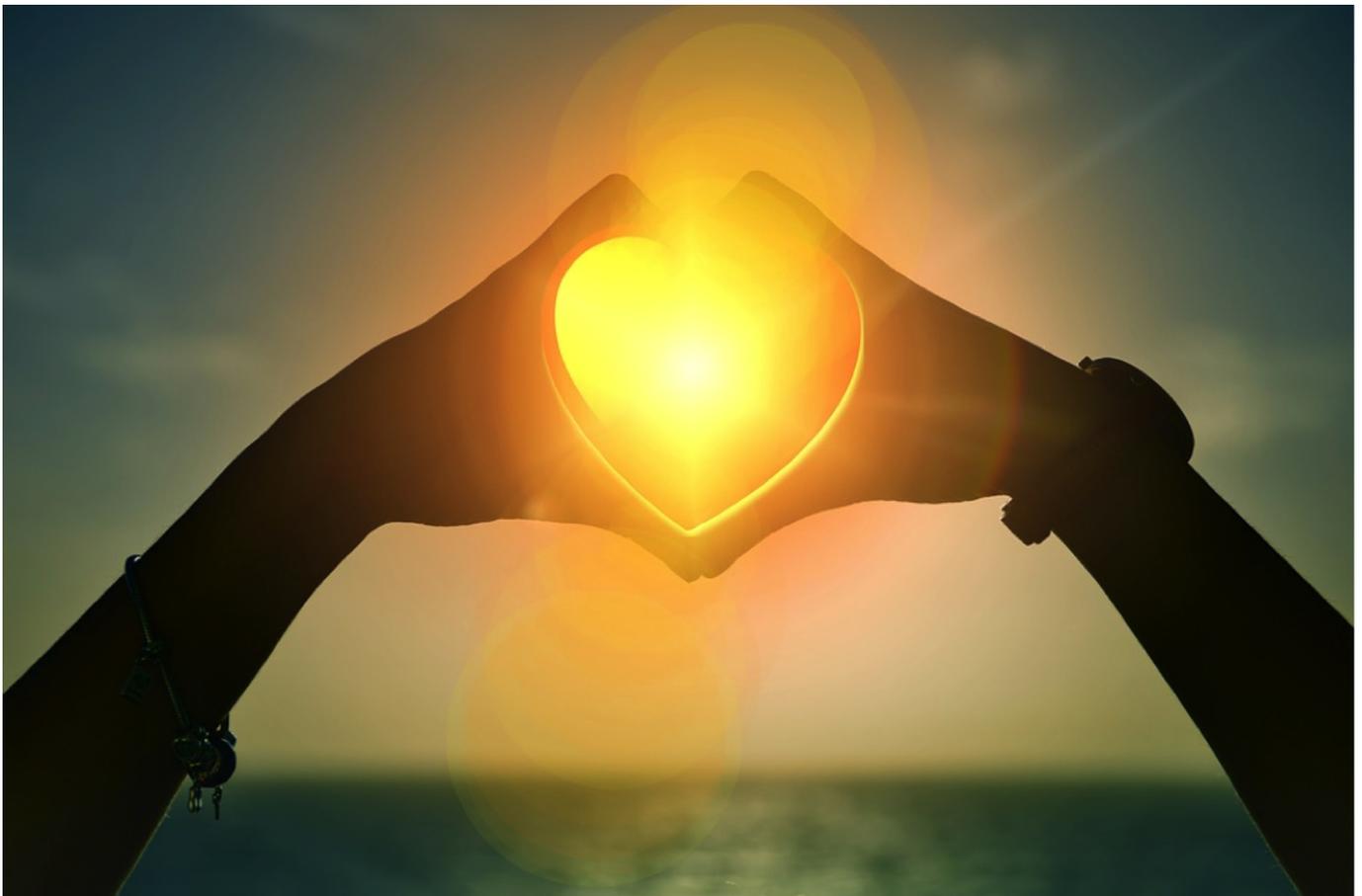
"In der vorliegenden Studie berichten wir, dass jene Personen, die während der Spitzen (MAX, Dauer ca. 3 Jahre) des ca. 11-jährigen Sonnenzyklen gezeugt und wahrscheinlich geboren wurden, durchschnittlich 1,7 Jahre weniger lang lebten als jene, die während der Nicht-Spitzen gezeugt und wahrscheinlich geboren wurden (MIN, Dauer ca. 8 Jahre). Die erhöhte Energie am solaren MAX, auch wenn sie nur relativ geringfügig, um 0,1% , gegenüber MIN abweicht,

verändert offenbar das menschliche Genom/Epigenom und erzeugt Veränderungen, die für verschiedene Krankheiten prädisponieren und dadurch die Lebensdauer verkürzen. Es ist wahrscheinlich, dass dieselbe Energie die vorteilhafte Auswahl im Genom erhöht, was die Anpassungsfähigkeit an eine sich verändernde Umgebung verbessern kann.“

Die Sonneneinstrahlung kann sich daher direkt auf die Dauer unseres Lebens auswirken und sogar genetische Veränderungen beschleunigen, die uns einen Überlebensvorteil verschaffen können[iv].

4) Das sich dem Tageslicht aussetzen verbessert die Aufmerksamkeit am Abend:

In der Studie "[Effects of prior light exposure on early evening performance, subjective sleepiness, and hormonal secretion](#)" (Effekte der vorherigen Lichtexposition auf die Leistung am frühen Abend, auf subjektive Schläfrigkeit und hormonelle Sekretion), veröffentlicht im Jahr 2012 in der Zeitschrift *Behavioral Neuroscience*, wurde festgestellt, dass Probanden sich zu Beginn des Abends deutlich wacher fühlten, nachdem sie zuvor 6 Stunden lang hauptsächlich dem Tageslicht ausgesetzt waren, während sie am Abend schläfriger waren, wenn sie vorher künstlichem Licht ausgesetzt waren.



5) Sonnenlicht kann sich in Stoffwechselenergie umwandeln:

Wenn eine im Jahr 2008 im *Journal of Alternative and Complementary Medicine* veröffentlichte neue Hypothese richtig ist [vi], wird nun eine langjährige Annahme in Frage gestellt, nämlich dass Tiere [und Menschen] nicht in der Lage seien, Lichtenergie direkt zu nutzen. Mit anderen Worten, unsere Haut kann eine Art Melanin-“Solarzellen” enthalten, und es kann möglich sein, Energie, wie dies Pflanzen tun, direkt von der Sonne “aufzunehmen”.

Melanin hat verschiedene Rollen in verschiedenen Organismen. Von der Tinte des Kraken bis

hin zu den Melanin-basierten Schutzfarbstoffen von Bakterien und Pilzen bietet Melanin Schutz vor einer Vielzahl von Bedrohungen: vor Raubtieren oder biochemischen Bedrohungen (Wirtsabwehr gegen eindringende Organismen), sowie Schutz vor UV-Licht und anderen chemischen Belastungen (z.B. Schwermetalle und Oxidationsmittel). Häufig übersehen wird jedoch **die Fähigkeit von Melanin, Gamma- und Ultraviolettstrahlung innerhalb lebender Systeme in Stoffwechselenergie umzuwandeln.**

Einzellige Pilze konnten beispielsweise in dem eingestürzten Kernreaktor von Tschernobyl in der Ukraine gedeihen, wobei die Gammastrahlung als Energiequelle genutzt wurde. Bei Albino-Pilzen ohne Melanin wurde festgestellt, dass sie nicht in der Lage sind, Gammastrahlung auf diese Weise zu verwenden, was beweist, dass Gammastrahlen einen noch unbekanntem Prozess von Energieproduktion innerhalb des der Strahlung ausgesetzten Melanins einleiten.

Auch Wirbeltiere können mit Hilfe von Melanin Licht direkt in Stoffwechselenergie umwandeln. In einer Rezension mit dem Titel "Melanin wandelt Licht direkt für die Verwendung im Stoffwechsel von Wirbeltieren um: heuristische Gedanken über Vögel, Ikarus und dunkle menschliche Haut" bieten Geoffrey Goodman und Dani Bercovich eine zum Nachdenken anregende Reflexion über das Thema. Es lohnt sich, die Zusammenfassung der Arbeit in ihrer Gesamtheit zu lesen:

"Pigmente erfüllen offenkundig viele visuelle, animalische Funktionen (z.B. in Haaren, Haut, Augen, Federn, Schuppen). Das eine ist "Melanin", ungewöhnlich in seiner Absorptionsfähigkeit über das UV- und sichtbare Spektrum hinweg, was aber kontrovers diskutiert wird. Jede polymere oder Makrostruktur von Melanin-Monomeren ist eigentlich 'Melanin'. Seine Rolle ergibt sich aus komplexen strukturellen und physikalisch-chemischen Eigenschaften wie z.B. Halbleiter, stabile Radikale, Leiter, Radikalfänger oder Ladungstransfer. Kliniker und Forscher sind gut vertraut mit Melanin im Zusammenhang mit Haut- und Augenerkrankungen. Sie werden nun zunehmend mit internen, mit Melanin versehenen, krankheitsassoziierten Stellen konfrontiert, die nicht offensichtlich der Bestrahlung mit Licht ausgesetzt sind (z.B. Gehirn, Ohrschnecken). Bei beiden Arten von Standorten geben die Ergebnisse einige Rätsel auf: positive und negative Effekte bei Parkinsons; unerwartete Melanozyten-Aktion in der Ohrschnecke bei Taubheit. Melanin reduziert DNA-Schäden, kann aber Melanome (Hautkrebse) fördern (...).

Ein wenig bekanntes anatomisches Rätsel bei Vögeln kann helfen, Melanin-Paradoxien zu lösen. Eine von vielen einzigartigen anatomischen Anpassungen zur Flugfähigkeit ist das Pecten, ein seltsames intra-okulares Organ mit ungelöster Funktion(en), ist bei Vögeln stark vergrößert und enthält viel Melanin. Vögel müssen bei ihren Langdistanz-Nonstop-Wanderflügen gegen Schwerkraft, Sauerstoffmangel, Durst und Hunger kämpfen, und das oft bei Unternull-Temperaturen. Das Pecten könnte helfen, den Energie- und Nährstoffbedarf unter jenen extremen Bedingungen zu decken und zwar durch eine marginale, aber entscheidende, Melanin-initiierte Umwandlung von Licht in Stoffwechselenergie, gekoppelt mit lokalem metabolischem Recycling.

Ähnlich könnte in Zentralafrika die Reduktion der Körperbehaarung und der Anstieg des Melaninspiegels zu einem "Photo-Melanin-Metabolismus" geführt haben, der, obwohl in kleinem Umfang, insgesamt eine stark erhöhte Entwicklung des energiehungrigen Kortex (Grosshirnrinde) und ein verbessertes menschliches Überleben ermöglicht hat. Traditionell wird immer noch angenommen, dass Tiere unfähig sind, Lichtenergie direkt zu nutzen. Melanin und das Pecten könnten aber auch für die menschliche Physiologie und Medizin unerwartete Lektionen bereit halten."



Lies dazu auch, auf transinformation, vom gleichen Autor:

[**Erstaunliche Entdeckung: Pflanzensaft ermöglicht Euren Zellen, die Energie des Sonnenlichts einzufangen**](#)

[**Biophotonen: Der menschliche Körper emittiert Licht, kommuniziert mit Licht und ist aus Licht gemacht**](#)

Für die Referenzen (zitierte wissenschaftliche Abhandlungen, in englisch) bitte [im Originalartikel](#) nachschlagen.