

Ultraviolette Strahlung kann unser Immunsystem schützen

Die Forschung der vergangenen Jahre zeigt zunehmend Beweise dafür, dass ultraviolette Strahlung verschiedene Krankheiten verhindern und verbessern kann, insbesondere solche, die mit entzündlichen Prozessen einhergehen. Diese positiven Auswirkungen der ultravioletten Strahlung gehen über die Vitamin-D-Synthese in der Haut hinaus. Eine kürzlich veröffentlichte Gruppe Experten haben hierzu einen umfangreichen Kongressreport veröffentlicht.¹

Aus Sicht der Evolution haben sich die Menschen entwickelt, während sie der ultravioletten Strahlung (UVR) ausgesetzt waren. Man kann also annehmen, dass die Menschen gezwungen waren, sich an diese Umweltfaktoren anzupassen. Eine Balance zwischen potenziellem Schaden und Nutzen der UVR wurde über die Pigmentierung der Haut erreicht.

Die Darstellung der Sonne als Krankheitstreiber durch die Gesundheitspolitik ließ die Vorteile der UVR in ihren Empfehlungen über Jahrzehnte außer Acht. Die zahlreichen positiven Effekte der Sonne und der UVR, die die menschliche Physiologie auf lokale und systemische (also für unseren Körper ganzheitliche) Art unterstützen und schützen, rücken erst seit wenigen Jahren wieder vermehrt in den Fokus.

Die Exposition der menschlichen Haut gegenüber dem Sonnenlicht hat positive Auswirkungen auf das menschliche Immunsystem und dessen Fähigkeit, Entzündungsprozesse „herunterzufahren“, sowohl lokal als auch systemisch. Dermatologen behandeln seit mehreren Jahrzehnten erfolgreich entzündliche Zustände der Haut erfolgreich mit Breit- und Schmalband-UVB. Breitengradienten (d. h. zunehmende Krankheitshäufigkeiten mit zunehmender Entfernung

zum Äquator) wurden für viele Autoimmunkrankheiten festgestellt, mit dem stärksten und beständigsten Effekt bei Multipler Sklerose.

Es gibt Hinweise, dass UV-Strahlung die Anzahl und Funktion von speziellen Immunzellen erhöht. Diese Zellen helfen, Entzündungen und Autoimmunreaktionen zu kontrollieren. Auch bestimmte Gruppen von B-Zellen, die eine wichtige Rolle im Immunsystem spielen, verändern sich durch UV-Licht. Diese Veränderungen entstehen, weil die Haut nach UV-Bestrahlung Signale an andere Teile des Immunsystems sendet, wie die Lymphknoten und das Knochenmark. Dabei sind verschiedene Botenstoffe beteiligt, die das Immunsystem steuern und beeinflussen.

Auch wenn Beobachtungsstudien ihre Grenzen haben, zeigen viele große Studien deutlich, dass mehr Sonnenlicht oder UV-Strahlung mit einer längeren Lebenserwartung und verbesserten Immunprozessen zusammenhängt.



Zu wenig Sonnenlicht kann also ein großes Risiko für die Gesundheit sein. Sonnenlicht wirkt auf verschiedene Weise auf unseren Körper, besonders auf das Immunsystem – das ist gut erforscht, auch wenn noch viele Fragen offen sind. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine erholsame und gesunde Auszeit bei uns!

¹ Riedmann U et al. (2024). Beneficial health effects of ultraviolet radiation: expert review and conference report. In: Photochemical & Photobiological Sciences. <https://doi.org/10.1007/s43630-025-00743-6>

Bildquelle: Pixabay/Jill Wellington. <https://pixabay.com/photos/woman-girl-freedom-happy-sun-591576/> (zuletzt 12.06.2025).