



Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald  
Ganzheitlicher Gesundheitscoach  
Holistic Health Coach

## Immer der Sonne entgegen!

*“Inmitten des Winters entdeckte ich, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.”*  
Albert Camus

Ohne unsere Sonne wäre Leben auf der Erde nicht möglich. Sie reguliert durch ihre Lichtfrequenzen, die über Deine Netzhaut wahrgenommen und an eine bestimmte Hirnstruktur weitergeleitet werden, den Schlaf-Wach-Zyklus. Ist dieser natürliche Rhythmus gestört, leidet Deine Zirbeldrüse, die „Bewusstseins-Drüse“ [1, 2]. Dazu werde ich zu einem späteren Zeitpunkt einen eigenen Blog schreiben. Da Körper, Geist und Seele eine unzertrennliche Einheit bilden, hängt das Wohlbefinden jedes einzelnen Teiles von einem möglichst natürlichen Hell-/Dunkel-Rhythmus ab.

Deine „biologische Uhr“ steuert nicht nur einen gesunden Schlaf durch die Produktion von Melatonin, einem Hormon, das nur bei Dunkelheit freigesetzt wird, sondern regelt außerdem die Produktion vielfältiger anderer Hormone. Das bekannteste ist Vitamin D. Wenn die UV-B-Strahlen der Sonne auf Deine Haut treffen, wird 7-Dehydrocholesterin, ein Vorläufer von Vitamin D, in Vitamin D3 (Cholecalciferol) umgewandelt. Leber und Nieren verarbeiten dieses in die aktive Form von Vitamin D (Calcitriol). Vitamin D ist unentbehrlich dafür, dass Dein Darm Kalzium aufnehmen kann, das für die Knochen und das Immunsystem eine wichtige Zutat darstellt. Vitamin D ist an weiteren Stoffwechselvorgängen, bei der Bildung von Proteinen oder der Steuerung einer Vielzahl von Genen beteiligt.

Du hast sicher schon an Dir selbst und anderen beobachtet, dass die Menschen bei Sonnenschein sich energetischer und fröhlicher fühlen. Es ist ein natürliches Bedürfnis, ins Freie zu gehen und die Wärme und das Licht der Sonnenstrahlen gemeinsam mit anderen zu genießen. Sonnenlicht stimuliert die Freisetzung von Serotonin, Dopamin und anderen Endorphinen, Neurotransmittern, die das Gefühl von Wohlbefinden und Glück erzeugen, die Stimmung verbessern, Schmerzen stillen, Depressionen und Angstzuständen vorbeugen und die Stressregulation und die kognitiven Fähigkeiten unterstützen. All dies reduziert indirekt Entzündungen.

Sonnenlicht kann sogar Kurzsichtigkeit vorbeugen [3]. Das liegt zum einen daran, weil man im Freien seinen Blick über weite Distanzen schweifen lassen kann, aber hauptsächlich an der Lichtstärke draußen. Die Lichtstärke in Innenräumen beträgt ca. 500 Lux, im Freien sind dies zwischen 10.000 bis 100.000 Lux.

Man hat Dir Angst gemacht vor den schädlichen Wirkungen des Sonnenlichts. Wie bei jeder Medizin, macht die Dosis das Gift. Intensive UV-Überbeanspruchung im Freien kann zu Sonnenbrand und langfristig auch zu Hautkrebs führen. Der propagierte größtmögliche Schaden, der schwarze Hautkrebs (schwarzes Melanom) nimmt seltsamerweise bei hellhäutigen, in Innenräumen! arbeitenden Personen seit 1940 exponentiell zu. Obwohl in Innenräumen arbeitende Personen drei- bis neunmal weniger UV-Strahlung (290–400 nm) ausgesetzt sind als im Freien arbeitende Personen, erkrankten diese häufiger. Die Autoren der Studie [4], die dies herausgefunden hat, vermuten, dass die UVA-Strahlung (321–400

nm), die durch Fenster in Innenräume dringt, ein verursachender Faktor ist, der Mutationen verursachen und das nach UVB-Strahlung (290–320 nm) im Freien gebildete Vitamin D3 abbauen kann. Durch einen niedrigen Vitamin-D3-Spiegel in der Haut werden Melanomen nicht am Wachstum gehemmt, zum Absterben gebracht und können sich ungehindert vermehren.

**Bis zu 90% des Vitamins bildet der Körper durch den Aufenthalt im Freien. Über die Ernährung werden nur 10-20% des Vitamins aufgenommen. In frisch geernteten Pflanzen und Früchten, die draußen angebaut wurden, ist gespeicherte Sonnenenergie.**

**Wichtig: Die Produktion von Prävitamin D3 findet nur im Freien statt, wo ausreichend UVB-Strahlung vorhanden ist.**

Wenn Du meinst, die Versuche, unsere Sonne künstlich zu verdunkeln, wären sinnvoll, weil das die von Menschen verursachte globale Erwärmung vermindern könnte: Da die Ursachen einer Klimaveränderung nicht dort liegen, wo man es Dir weismachen will [5], ist dies blanker Unsinn und schadet allem Leben, das die unbeeinträchtigte Sonnenstrahlung braucht. Die Strahlung der Sonne hat sich nicht verändert, jedoch ist unser Erdmagnetfeld, ein unsichtbares Schutzschild, das unseren Planeten umgibt, schwächer geworden. Daher gelangen mehr solare und kosmische Partikel in die Erdatmosphäre [6,7], deren Wirkung weiterer Forschung bedarf.

Zwei Hörbücher beschäftigen sich ausführlich mit der Wirkung der Sonne auf unsere Gesundheit [8,9] und auch dem Narrativ der Gefahren. Lass Dich nicht abschrecken von der esoterischen Aufmachung der genannten links und des wahrscheinlich durch KI erzeugten oft fehlerhaften Script des Gesagten. Beide Hörbücher nennen die wissenschaftlich relevante aktuelle Forschung und weisen auf ganz praktisch umsetzbare Übungen für Dich hin.

**Fazit:** Die Sonne ist ein großer Heiler für Körper, Geist und Seele. Ihr Licht steht symbolisch für Klarheit und Wahrheit. Sei dankbar für diese wertvollen Gaben und erfreue Dich daran täglich, auch bei bedecktem Himmel.

#### Quellenangaben:

- [1] [https://www.researchgate.net/publication/382264911\\_The\\_pineal\\_gland\\_a\\_global\\_review\\_of\\_its\\_functions\\_and\\_its\\_relationship\\_with\\_spiritual\\_practices](https://www.researchgate.net/publication/382264911_The_pineal_gland_a_global_review_of_its_functions_and_its_relationship_with_spiritual_practices)
- [2] <https://www.rickstrassman.com/publications/the-spirit-molecule/>
- [3] [https://www.naturalnews.com/051742\\_sunlight\\_nearsightedness\\_outdoor\\_activities.html](https://www.naturalnews.com/051742_sunlight_nearsightedness_outdoor_activities.html)
- [4] <https://greenmedinfo.com/article/increased-uva-exposures-indoor-light-and-decreased-cutaneous-vitamin-d3-levels#>
- [5] <https://clintel.org/> auch Artikel in anderen Sprachen, z.B. <https://clintel.org/category/german/>
- [6] <https://eike-klima-energie.eu/2024/12/19/magnetfeld-der-erde-sich-verschiebende-pole-und-eine-fragile-zukunft/>
- [7] <https://www.scinexx.de/news/geowissen/erdmagnetfeld-schwaechezonen-erweitern-sich-aus/>
- [8] <https://www.youtube.com/watch?v=lcaytUMPWaY>
- [9] <https://www.youtube.com/watch?v=BX3BQ2WuFvw>

