

Mehr UV-Strahlung – geringere Sterblichkeit?

Laut einer kürzlich veröffentlichten Studie scheint eine erhöhte UV-Exposition das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs zu sterben, deutlich zu senken. Obwohl kleinere Studien schon früher auf gesundheitliche Vorteile der UV-Strahlung hinwiesen, ist dies die größte Studie, die einen direkten Zusammenhang zwischen UV-Bestrahlung und längerer Lebenserwartung zeigt.^{1,2}

Forscher der Universität Edinburgh nutzten in dieser Studie die Daten von über 360.000 Personen aus der britischen Biobank (eine Datenbank zur Gesundheitsforschung). Sie ermittelten zwei Kohorten (also Studiengruppen), bei denen eine hohe UV-Belastung wahrscheinlicher war: diejenigen, die angaben, Sonnenbänke oder -lampen zu benutzen, und diejenigen, die an sonnigeren Orten lebten. Zur Absicherung der Annahme, ob die UV-Belastung dieser Probanden korrekt war, untersuchten die Wissenschaftler auch den Vitamin-D-Spiegel mittels Blutproben.



Die Forscher untersuchten die Sterberaten der Probanden und ‚korrigierten‘ sie um beeinflussende

Faktoren (sog. Confounder), wie Alter, Geschlecht, Raucherstatus und sozioökonomischer Status (in Großbritannien sind Menschen, die in den sonnigeren Gegenden leben, in der Regel wohlhabender). Außerdem korrigierten die Forscher den Faktor Bewegung, da einige Sonnenanbeter möglicherweise ein gesünderes Leben im Freien führen.

Die Ergebnisse zeigten: Nutzer von Sonnenbänken hatten ...

... ein um 23 % geringeres Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben und

... ein um 14 % geringeres Risiko, an Krebs zu sterben, als Nichtnutzer.

Ähnliche Tendenzen zeigten sich je nach Wohnort der Menschen: Menschen im Süden Großbritanniens erfahren jährlich etwa 25 % mehr kurzweilige Sonnenstrahlung (UV-, sichtbares und teilweise infrarotes Licht) als weiter nördlich lebende Menschen. Dies scheint ein um 19 % geringeres Risiko zu bedeuten, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, und ein um 12 % geringeres Risiko, an Krebs zu sterben.

Mit anderen Worten: Die Nutzer von Sonnenbänken lebten in den 15 Jahren, in denen sie untersucht wurden, durchschnittlich 48 Tage länger als Nichtnutzer. Die entsprechende Zahl für diejenigen, die an sonnigeren Orten lebten, lag bei 26 Tagen. Übrigens: Das Risiko, an Melanom-Hautkrebs, der tödlichsten Form von Hautkrebs, zu sterben, änderte sich durch die UV-Exposition in den Ergebnissen dieser Studie nicht wesentlich.

Wir wünschen Ihnen eine wohltuende Auszeit bei uns!

¹ Stevenson AC et al. (2024). Higher ultraviolet light exposure is associated with lower mortality: An analysis of data from the UK biobank cohort study. In: Health & Place, Vol. 89, September 2024. 103328.

² The economist (2024). Exposure to the sun's UV radiation may be good for you. In: The Economist, Science & technology. <https://www.removepaywall.com/search?url=https://www.economist.com/science-and-technology/2024/08/12/exposure-to-the-suns-uv-radiation-may-be-good-for-you> (31.08.24)