



## Achten Sie auf den passenden Sonnenschutz

### Wie Sie die Sonne genießen und sich vor zu viel Strahlung schützen

Wie so oft ist auch beim Sonnenbaden die Dosierung entscheidend. Das von der Sonne ausgesandte UV-Licht regt die Ausschüttung von Endorphinen an und ist essenziell für die Produktion von Vitamin D, also wichtig für die Knochen und für den Gesamtstoffwechsel.

Vitamin D ist eigentlich gar kein Vitamin, sondern gehört zur Strukturgruppe der Hormone. Eine Studie des Wissenschaftlers Brent Richards zeigte erstmals, dass Menschen mit einem höheren Vitamin-D-Wert langsamer altern. Rezeptoren für Vitamin D wurden in fast allen Geweben des Körpers gefunden. Heute ist bekannt, dass es bei Vitamin-D-Mangel um wesentlich mehr geht, als um die Knochengesundheit. Die Liste der von Vitamin D beeinflussten Krankheiten wird immer länger. Eine Metaanalyse des Copenhagen University Hospital ergab sogar, dass ein hoher Vitamin-D-Spiegel mit einem stark reduzierten Sterberisiko verbunden ist.

An einem sonnigen Tag reicht circa 15 Minuten Sonne auf Gesicht und Arme aus, um die Vitamin-D-Produktion maximal anzuregen. Bleibt man zu lange in der Sonne, kehren sich die Vorteile um und das UV-Licht führt zu vorzeitigen Fältchen und Hautschäden.

Unser größtes Organ kann sich ohne Hilfsmittel selbst, je nach Hauttyp, nur maximal 30 Minuten vor der Sonne schützen, bei Kindern sogar nur zehn Minuten. Wie stark die Strahlung genau ist, hängt von der Tageszeit ab und in welchen Breitengraden oder Höhen Sie sich aufhalten. Wie viel Sonne jemand verträgt, hängt sehr von seinem Hauttyp ab. Besonders hellen Hauttypen wird ein hoher Lichtschutzfaktor (LSF) empfohlen.

### **Sonnencreme schützt nicht vor vorzeitiger Hautalterung**

Wer Sonnencreme verwendet, tut dies im Glauben sich zu schützen. Das Tückische daran: LSF 50 blockiert die UVB-, jedoch nicht die UVA-Strahlung. Das senkt zwar das Risiko eines Sonnenbrands, für den UVB-Strahlen verantwortlich sind, dennoch bekommt die Haut die langwelligeren UVA-Strahlen ungehindert ab. Das UVA-Licht regt die Produktion von Melanin an, dies zeigt sich in der gebräunten Haut. Doch leider sind die UVA-Strahlen auch für die vorzeitige Hautalterung verantwortlich. Wenn Sonnencreme verwendet wird, sollte diese einen Schutz im Verhältnis von 1:3 von UVA zu UVB bieten. Das gilt allgemein als ausgewogen.

## Wann Sonnencreme mehr schadet als schützt

Neben den Pflegeprodukten, die täglich verwendet werden, gerieten auch Sonnencremes in Verruf. Auch hier wurden Parabene, Silikone, Paraffine, Mikroplastik und Aluminium entdeckt. Und zudem noch äußerst schädliche Stoffe wie Zinkoxid und Titandioxid, die in Form von Nanopartikeln eingearbeitet werden. Titandioxid steht im Verdacht die DNA zu schädigen und Zinkoxid Organschäden hervorzurufen.

Nanotechnologie wird eingesetzt, wenn besonders kleine Partikel entstehen sollen. Der vermeintliche Vorteil: Sind die Partikel klein genug, entsteht kein weißer Film auf der Haut, der vom Verbraucher als unangenehm empfunden wird. Das Verheerende: Diese feinen Nanopartikel können die Hautbarriere durchdringen und in die Blutbahn geraten. Umweltschutzorganisationen wie der Bund für Umwelt und Naturschutz und das Bundesinstitut für Risikobewertung warnen vor dem Gebrauch.

**Tipp:** Achten Sie auf die Inhaltsangabe. In Europa müssen Nanopartikel auf der Verpackung angegeben werden. Hinter dem entsprechenden Inhaltsstoff steht das Wort „Nano“ in Klammern, z.B. Titanium Dioxide (Nano).

## Natürlich beworben muss nicht natürlich sein

Produkte, die als „natürlich mineralische Sonnencreme“ beworben werden, können dennoch Titandioxid und Zinkoxid enthalten. Diese werden dann als natürliche Substanzen deklariert. In ihrem Urzustand sind sie das auch, nach einem aufwendigen, chemischen Verarbeitungsprozess jedoch nicht mehr. Da sie nicht als Nanopartikel eingearbeitet wurden, werden sie als unbedenkliches Naturprodukt interpretiert.

## Gibt es eine chemiefreie Alternative?

- ✓ Den sichersten Schutz gewährleistet immer noch der Aufenthalt im Schatten oder eine helle und luftige Bekleidung! Auch so dringen genügend der bräunenden UVA-Strahlen für den Urlaubsteint durch.
- ✓ Mineralische Bio-Sonnencreme verzichtet auf Inhaltsstoffe auf Erdölbasis oder auf chemische Filter (auf den Verzicht von Titandioxid, Zinkoxid und Aluminium achten).
- ✓ Die Benutzung von Kokosnussöl oder Sesamöl kann einen natürlichen Schutz von 20 – 30 % bieten.
- ✓ Für die empfindliche Kopfhaut geht nichts über eine Kopfbedeckung.
- ✓ Und auch die Augen (UV-Strahlung kann grauen Star fördern) werden durch eine geprüfte Sonnenbrille mit UV-Filter besser geschützt. Achten Sie beim Kauf mindestens auf das CE-Zeichen. Wenn Sie vor Fälschungen sicher sein möchten, lassen Sie sich von einem Optiker beraten.

**Tipp:** Verzichten Sie beim Sonnenbaden unbedingt auf Parfüm. Dieses begünstigt, durch den enthaltenen Alkohol, Pigmentflecken und kann die Haut zusätzlich reizen.

## Sonnenschutz von innen

Wussten Sie beispielsweise, dass Sie sich umso länger gefahrlos in der Sonne aufhalten können, je besser Sie mit Antioxidantien versorgt sind? Mit einer antioxidantienreichen Ernährung lassen sich körpereigene Sonnenschutzmechanismen stark gegen Sonnenbrand machen. Je mehr Antioxidantien den Körper vor zu viel entstandenen freien Radikalen schützen, desto weniger kann die Sonneneinstrahlung die Zellen schädigen.

**Tipp:** Essen Sie mineral- und vitalstoffreich und optimieren Sie gegebenenfalls mit den passenden Nahrungsergänzungen.

**Die fünf großen Gruppen der wirksamsten Antioxidantien sind:** Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme, sekundäre Pflanzenstoffe.

## Somit finden sich die besten Radikalfänger in:

Gemüse, Salaten, Kräutern, Früchten, Sprossen, Wildpflanzen (wie bspw. Löwenzahn), Ölsaaten und Nüssen, naturbelassenen Ölen und Fetten.





## Was tun, wenn es zu viel war?

Einfach die Zeit vergessen und schon ist es passiert: Die Haut spannt, brennt und ist gerötet. So besänftigen Sie Ihre Haut wieder.

- ✓ Weiteres Sonnenbaden ist tabu!
- ✓ Kühlung ja, aber nicht übertreiben! Mittlerweile ist bekannt, dass zu viel Kühlung die körpereigene Abwehr reduziert und damit die Heilung verzögert! Kühlende Maßnahmen sollten nicht kälter als 15 bis 20 Grad Celsius sein.
- ✓ Vermeiden Sie alle fetthaltigen Produkte! Öle und Salben auf Fettbasis beeinträchtigen die Atmung der Haut und können zu einem Hitzestau führen. Das macht den „Brandy“ nur schlimmer.
- ✓ Aloe vera gehört zu den ältesten Heilpflanzen der Menschheit und ist in der Geweberegeneration eine „Erste-Hilfe-Pflanze“ für kleine Schnittwunden, Hautirritationen und Sonnenbrand.

- ✓ Umschläge mit Natronwasser (1 Teelöffel Natron auf einen Liter Wasser) sind effektiv und umweltschonend. In Wasser aufgelöst hat das basische Pulver einen beruhigenden Effekt auf die gestresste Haut. Achten Sie darauf, dass das Natron vollständig im Wasser gelöst ist, damit keine ungelösten Kristalle auf die Haut gelangen.
- ✓ Verzichten Sie auch jetzt auf Parfum!

**Wichtig:** Das alles gilt bei einer leichten Rötung! Ein Sonnenbrand mit Blasenbildung ist eine Verbrennung zweiten Grades und sollte wie eine Brandwunde behandelt werden. Wenn Sie sich unsicher sind, suchen Sie einen Arzt auf!



## Für die Pflege danach

Sonnenstrapazierte Haut braucht nun viel Feuchtigkeit und Erholung. Wirkstoffe wie Aloe vera beruhigen irritierte Haut, helfen ihr, sich zu regenerieren und versorgen die trockene Haut mit Feuchtigkeit.

Produkte mit Hyaluronsäure eignen sich besonders gut für die Regenerationsphase nach dem Sonnenbaden. Hyaluronsäure ist Hauptbestandteil unserer Gelenkflüssigkeit und besitzt die Fähigkeit, sehr große Mengen Wasser zu binden. Diese Eigenschaft machte sich die Kosmetikindustrie zunutze. Achten Sie in der Zeit nach dem Sonnenbaden ganz besonders auf eine extra Portion Feuchtigkeit bei Ihrer Reinigung und Pflege.