ALLES RUND UM DIE SONNE

Die Sonne ist für viele ein Lebenselixier, sie hat aber auch ihre Schattenseiten. Neben Sonnenschutzmitteln und Bekleidung können Natursubstanzen mithelfen, die negativen Folgen von UV-Strahlen abzumildern.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Der *Zunderschwamm*, der *Chaga* und der *Reishi* sind miteinander verwandte Baumpilze mit dem besonderen Inhaltsstoff Melanin, dem Pigment, das normalerweise erst langsam durch die Strahlen der Sonne in unserer Haut produziert wird.

DREI PILZE FÜR SCHNELLERE BRÄUNE

Entsteht Bräune schneller, schützt das die Hautzellen der äußeren Hautschicht vor Schäden durch UVA-, UVB- und UVC-Strahlen sowie blauem Licht. Daneben wirkt sich Melanin besonders positiv auf die Hautgesundheit aus. Als starkes Antioxidans schützt es DNA und Gene vor oxidativem Stress. Freie Sauerstoffradikale werden reduziert, die Zellen regenerieren sich schneller und der Alterungsprozess wird verlangsamt.

ZWEI PILZE GEGEN BRAUNE FLECKEN

Während gleichmäßige Bräune willkommen ist, sind die typischen braunen Flecken auf dem Handrücken, im Gesicht und Dekolleté schon aufgrund ihrer Bezeichnung "Altersflecken" sehr unerwünscht. Sie sind ebenfalls Folgen von UV-Strahlung und bestehen aus dem Pigment Lipofuszin, das ein Endprodukt aus der Oxidation von ungesättigten Fettsäuren der Zellmembranen ist. Sie bilden sich, sobald der

Körper nicht mehr imstande ist, Lipofuszin vollständig abzubauen. Hier helfen ebenfalls Vitalpilze, insbesondere der *Reishi* und der *Zunderschwamm*!

BUNTNESSEL, EIN NATÜRLICHER SELBSTBRÄUNER

Die *Buntnessel* beschleunigt ebenfalls die Hautbräunung und bräunt sogar ohne Sonne, da sie die körpereigene Melaninbildung ankurbelt. Auch wer normalerweise nur langsam braun wird, wird von der *Buntnessel* profitieren und schneller geschützt sein.
Besonders wichtig ist die Einnahme eines "Bräunungsvorbereiters", wenn man hellhäutig, blauäugig, blond oder rothaarig ist und genetisch bedingt ohnehin weniger Melanin bilden kann. Oder wenn man lange nicht in der Sonne war und "sonnenentwöhnt" ist. Insbesondere wer im Winter in die Wärme flüchtet, sollte vorsorglich den Melaninaufbau unterstützen. In Destinationen nahe dem Äquator ist unsere Winterhaut so empfindlich, dass selbst beim Sonnenschutzfaktor LSF 50 sofort Rötungen entstehen, wenn man das Nachcremen vergisst oder eine Hautstelle auslässt.

MIT OPC AUFHELLEN STATT BRÄUNEN

Nicht jeder wünscht sich braune Haut. Einige Kulturen setzen alles daran, Bräune zu vermeiden, weil sie nicht ihrem Schönheitsideal entspricht. Japanerinnen etwa sieht man stets mit Sonnenhüten und Ganzkörperbadeanzügen statt Bikinis. Hintergrund ist auch der Gedanke, den durch Sonnenstrahlen beschleunigten Verlust des ebenmäßigen Teints zu vermeiden. OPC aus *Traubenkernextrakt* hemmt die Melaninproduktion, schützt vor Verfärbungen und macht den Teint ausgeglichener und gleichmäßiger.

GRANATAPFELEXTRAKT – JUNGBRUNNEN FÜR DIE HAUTZELLEN

Wenn Zellen altern, verlieren sie die Fähigkeit zu tun, was sie am besten können: Regenerieren und so ihre normale Funktion aufrechterhalten. Dabei ist die Haut, das größte Organ des Menschen, keine Ausnahme. Deshalb: Wenn Sonne, dann mit Extraschutz von innen. Den bietet etwa die Ellagsäure des *Granatapfelextrakts*. Sie hilft, wie in einer Studie gezeigt wurde, die Kollagenzellen zu stärken, Unregelmäßigkeiten zu reduzieren und die Haut zu glätten. Dieselbe Studie erbrachte auch erste Hinweise auf eine mögliche Beeinflussung des „Langlebigkeits-Gens" Sirtuin SIRT1. Damit würde sich die alte Sicht des Granatapfels als Symbol des langen Lebens nun auch wissenschaftlich bestätigen lassen!

LUTEIN, DIE ZWEITE SONNENBRILLE

Lutein ersetzt zwar die Sonnenbrille nicht, aber es ergänzt sie. UV-Licht schadet den Augen, besser gesagt dem "gelben Sehfleck" (Makula), denn es verbraucht ihre schützende Pigmentierung. Antioxidantien, vor allem jene seltenen, die bis zur Makula vordringen und sich dort schützend anreichern können, sind deshalb für den Erhalt der Sehkraft von zentraler Bedeutung. Herausragend ist dabei die in über 800 verschiedenen natürlichen Varianten vorkommende Gruppe der Carotinoide. *Lutein und Zeaxanthin* gehören dazu und sind sogar direkt Bestandteil der Makula. Sie bieten neben dem Schutz vor einer – mitunter bis zur Erblindung führenden – Makuladegeneration auch einen gewissen Sonnenschutz für die Haut. Indem sie vor UV-induzierter Hautalterung schützen, verlangsamen sie auch Alterungsprozesse in der Haut.

VON DER SONNE GESCHÄDIGTE HAUTSTELLEN HEILEN SCHNELL, WENN SIE MIT BAOBABÖL EINGERIEBEN WERDEN.

ASTAXANTHIN, DER BESTE LICHTFILTER UNTER DEN CAROTINOIDEN

Zu den bis in die Makula vordringenden Carotinoiden zählt außerdem das Astaxanthin aus der Alge Haematococcus pluvialis. Krill ernährt sich von der Alge, deshalb ist Astaxanthin auch in *Krillöl* enthalten. Je mehr davon in einem Krillöl-Produkt geboten wird, desto besser. Denn Astaxanthin ist auch ein genialer Zusatz-Sonnenschutz, der sich innerhalb von 2 bis 4 Wochen in den Zellmembranen anreichert und viele phantastische Wirkungen auf die Haut hat. Etwa bewirkt Astaxanthin eine Reduktion von Falten, Altersflecken, Sommersprossen, Hautunreinheiten und Schwellungen unter den Augen. Es sorgt für mehr Feuchtigkeitsgehalt der Haut, verbesserte Hautelastizität, Glätte und Talgverteilung. Kollagen abbauende Enzyme, die bei Stress aktiviert werden, werden gehemmt und der hauteigene Kollagenaufbau wird aktiviert. Vor allem bildet Astaxanthin einen nicht abwaschbaren Sonnenschutz von innen ohne bekannte negative Effekte und schützt vor Hautkrebs auslösenden UVA-Strahlen sogar besser als die auf UVB-Strahlen ausgelegten Sonnencremes. Indem UV-Licht vom Melanin absorbiert wird, werden Schäden an der empfindlichen DNA der Hautzellen verhindert. Allerdings hält dieser Eigenschutz nicht unendlich lange an und das *Krillöl* muss extra viel Astaxanthin enthalten, Minimengen unter 1,5 Milligramm Tagesdosis sind zu wenig.

VITAMIN D REDUZIERT DIE EMPFINDLICHKEIT AUF SONNENLICHT

Warum soll eine Vorbereitung auf die Sonne auch Vitamin D berücksichtigen, wenn man in der Sonne ohnehin genügend Vitamin D bilden kann? Zu Beginn der Sonnenexposition fällt ein Vitamin-D-Mangel besonders ins Gewicht, da es dabei schneller zum Sonnenbrand und häufiger zur Sonnenallergie kommt. Ist man aber sonnenempfindlich, verwendet man konsequent Sonnencreme und auch noch mit hohem Lichtschutzfaktor. Das wiederum blockiert die Vitamin-D-Bildung erst recht.

BAOBABÖL HEILT HAUTSCHÄDEN DURCH SONNE UND ALTERUNG

In der Jugend denkt man noch nicht daran, dass häufige Sonnenbrände und viele Oxidationsprozesse später einmal ihre sichtbaren Spuren hinterlassen. Im Alter kommt es leicht zu Störungen in der Verteilung der Pigmente in der Haut. Stellen Zellen die Melaninproduktion ein, fehlt Melanin und es kommt zu vielen kleinen weißen Flecken, besonders an den Unterarmen, die viel der Sonne ausgesetzt waren. Sammelt sich zu viel Melanin an, kommt es zu dunklen Flecken. Auch aufgeraute, gerötete Stellen sind möglich. Die geröteten Stellen sind wie kleine Wunden – und dagegen hilft *Baobaböl*. Immer wieder einölen, einen Monat lang, bringt die Stellen zur Abheilung.

TREMELLA PILZ GEGEN HAUTTROCKENHEIT

Im Sommer ist zwar trockene Haut seltener als in der trockenen Heizungsluft im Winter. Doch wenn die Trockenheit von innen kommt, kann auch im Sommer unangenehmes Hautspannen entstehen. Außerdem

ist trockene Haut empfindlicher. Hier wirkt der *Tremella Pilz* wie eine Feuchtigkeitsmaske von innen. Seine der Hyaluronsäure ähnliche Wirkung ist umso wichtiger, je mehr die Haut Sonne, Wind und Wetter ausgesetzt ist.

ALKOHOL ERHÖHT DAS RISIKO FÜR SONNENBRAND

Alkohol in der Sonne zu konsumieren, ist keine gute Idee. Nicht nur, weil man leichter einschläft. Alkohol greift den natürlichen Schutz der Haut an und hemmt ihn. Bei Sonneneinstrahlung erhöht sich dadurch das Risiko für einen Sonnenbrand. Eine Ausnahme ist vielleicht der Cocktail Bloody Mary, am besten aber ohne Alkohol, der dank des Tomatensafts das hautschützende Antioxidans Lycopin enthält.

SONNENALLERGIE VORZEITIG ENTGEGENWIRKEN

Bei Vitamin D-Mangel kann es zur Sonnenallergie und verstärkter Allergieneigung kommen. Häufig werden Kombinationen aus verschiedenen Stoffen auf der Haut wie Emulgatoren, Fette und Parfums zusammen mit Sonnencremes und der Sonne nicht vertragen, wie bei der Mallorca-Akne. Dafür gibt es spezielle sensitive Sonnencremes, die aber auch frei von Titandioxid sein sollten. Hauterscheinungen können außerdem durch harntreibende oder entzündungshemmende Medikamente zusammen mit Sonnenstrahlen auftreten. Die Lichtempfindlichkeit selbst kann sich durch Johanniskraut, Zitruspflanzen, Sellerie oder Petersilie erhöhen. In ca. 90 Prozent der Fälle ist die Sonnenallergie aber auf eine polymorphe Lichtdermatose zurückzuführen. Auslöser ist eine ungewohnt hohe UV-A-Strahlung. Normale Sonnencremes schützen hier oft nicht ausreichend. *Krillöl mit Astaxanthin* aber, am besten gleich mit *Vitamin D*, kann vorbeugend einen Monat vor dem Urlaub eingesetzt werden.

SONNENCREMES – WORAUF MAN ACHTEN SOLLTE

Der beste Sonnenschutz beim Baden ist – auch wenn das seltsam klingt und nicht der Vorstellung von Badespaß und Sommerfeeling entspricht – Kleidung, ein T-Shirt zum Beispiel. Sonnencremes verwenden viele Stoffe, die man eigentlich meiden sollte. Hormonähnliche oder umweltschädliche Substanzen, Nanomineralien, chemische Filter, Mikroplastik und weitere synthetische Inhaltsstoffe verleiden so manchem das Schwimmvergnügen.

FOLGENDES VERMEIDEN IN SONNENCREMES:

Mikroplastik:
Polyethylen, Polypropylen, Polyethylenterephthalat, Nylon-12, Nylon-6, Polyurethan, Acrylates Copolymer, Acrylates Crosspolymer, Polyacrylat, Polymethylmethacrylat, Polystyren, Polyethylenglykol, Polypropylenglykol
Hormonell wirksam: Butylparaben, Ethylparaben, Methylparaben und Propylparaben

Chemische Filter:
Benzophenone-3, -4, -5, Homosalate, Isoamyl Methoxycinnamate, Octocrylene, Octyl Methoxycinnamate, 4-Methylbenzylidene Camphor

Umweltzerstörend vor allem für Korallenriffe, Kleinstlebewesen:
Parabene, Octocrylen, Titandioxid, Benzophenone-3, Octinoxat, Oxybenzon

Frei von Nano-Technologie, ohne Mikroplastik und Parabene ist eine kleine Liste von 7 Sonnenschutzmitteln, veröffentlicht auf kein-planet-b.de