

# TIPPS FÜR SONNEN- FITTE HAUT

Es ist schwer, bei Sonnenschein richtig schlechte Laune zu haben. Die Sonne tut gut, belebt und ist gesund für den Körper. Bleibt jedoch die Frage: Was ist mit dem schmerzhaften Sonnenbrand, dem Risiko schnellerer Hautalterung oder von Hautkrebs? Wir stellen uns Fragen rund um die Haut im Sommer und haben auch so manchen außergewöhnlichen Tipp für einen besseren Umgang mit der Sonne!

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*



**B**ereits wenige Sonnenstrahlen wirken sich positiv auf Körper und Psyche aus. Das Licht der Sonne macht uns vitaler, regt Atmung, Durchblutung, Kreislauf und Stoffwechsel an. Es steigert die Abwehrkraft und sorgt für Wohlbefinden. Zum Teil liegt das an seiner Fähigkeit, die Vitamin D-Bildung in der Haut auszulösen. Es ist also ganz natürlich, dass wir uns nach Sonne sehnen...

So fangen ungefähr alle Artikel über Sonnenbestrahlung an und alle setzen fort mit dem großen „Aber“. Da die Sonne gleichzeitig als außerordentlich schädlich dargestellt wird, kommt regelmäßig ein Schwung von Warnungen und läuft immer auf dasselbe hinaus: Kaufen Sie Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor! Cremen Sie sich schon eine halbe Stunde bevor Sie in die Sonne gehen und mehrmals täglich gründlich ein!

Na ja, diese Meinung teilt nicht jeder. Denn mit „sonnenfitter Haut“ hat das Aufbringen von Unmengen von Chemie auf unsere Körper nicht viel zu tun. Angefangen vom hautfeindlichen Mineralöl über zellgängige Nanopartikel bis hin zu oft hormonell wirksamen Inhaltsstoffen neben unzäh-



ligen bedenklichen Hilfs- und Beistoffen findet sich in Sonnenprodukten eine ganze Menge „Mist“, die man lieber nicht an die Haut lässt. Aber was soll man sonst tun, um Sonnenbrand und die ganze weitere Kette an Gefahren zu vermeiden?

## 1. DIE RICHTIGE BIO-SONNENCREME

Bio-Sonnencreme verwendet keine Chemie, um vor der Sonne zu schützen. Dadurch erspart man sich auch hormonell wirkende Sonnenfilter, die ebenfalls bedenklich sein können – insbesondere für Schwangere und Stillende. Ihre mineralischen Filter wie Titandioxid und Zinkoxid sind aber auch nicht ganz ohne, zumal sie aus Nanoteilchen bestehen können, deren Zellgängigkeit kritisiert wird. Dafür besteht Deklarierungspflicht (nano), die jedoch nicht immer eingehalten wird. Bisher ist nicht klar, wie Nanoteilchen im Körper wirken. Wir finden angesichts dieser Problematik Sonnenschutz von innen noch wichtiger. Ganz ersetzen kann man Sonnencremen dennoch nicht immer, vor allem nicht bei längerem Aufenthalt in der Sonne, sonnenentwöhnter Haut oder verstärkter Sonneneinstrahlung durch starke Reflexionen am Wasser. Daher auf Bio-Sonnenschutz und etwa auf die Bewertungen von Stiftung Warentest achten.

## 2. EINEN GUTEN VITAMIN D-SPIEGEL MITBRINGEN

Wer sich ausschließlich mit Sonnencreme in die Sonne wagt, bildet kein Vitamin D. Schon im Hotelzimmer eincremen ist also kein guter Plan. Außerdem sollte der Vitamin D-Spiegel zu Beginn der Sonnensaison lieber nicht ganz „im Keller“ sein. Vitamin D-Mangel macht die Haut nämlich sonnenempfindlicher. Man bekommt schneller einen Sonnenbrand als bei guten Vitamin D-Werten!

## 3. ASTAXANTHIN ZUM SONNENSCHUTZ VON INNEN

Vergisst man speziell bei hohem Sonnenschutzfaktor nur einmal aufs Eincremen, trägt man mitunter schlimmste Sonnenbrände davon. Dagegen hilft Sonnenschutz von innen. Das starke Antioxidans Astaxanthin gehört zu den Carotinoiden, reichert sich unter der Haut an und schützt bis zu einem gewissen Grad vor Sonnenschäden,

selbst gegen UVA-Strahlen, die Hautkrebs auslösen können. Es verzögert die Hautalterung und der Sonnenschutz wird durch Schwitzen oder Baden nicht beeinträchtigt. Das hat auch Vorteile für Hellhäutige, die trotz Sonnencreme Sonnenbrand bekommen. Mit der Einnahme sollte man mindestens zwei Wochen vor Urlaubsantritt beginnen. Astaxanthin ist in Krillöl enthalten, muss aber extra hoch dosiert sein (etwa in *premium Krillöl* mit 6 mg Astaxanthin). In herkömmlichem Krillöl ist oft nur sehr, sehr wenig Astaxanthin zu finden, in Fischöl und Algenöl normalerweise gar keines. *Mikroalgenöl* mit 6 mg Astaxanthin pro Tagesdosis ist ebenfalls eine Ausnahme.

## 4. BEFEUCHTUNG UND REGENERATION DER HAUT FÖRDERN

*Krillöl* und *Mikroalgenöl* halten die Haut mit ihren Omega-3-Fettsäuren jung, schützen sie und helfen mit, sie zu reparieren. Somit schlägt man damit gleich zwei Fliegen mit einer Klappe. Beide sind nämlich im Gegensatz zu Omega-3-reichen Pflanzenölen wie Leinöl sehr reich an den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, die gemeinsam besonders wertvoll sind. Allerdings muss das bei Algenöl auf der Verpackung kenntlich sein, denn es gibt auch Algenöle, die nur DHA enthalten und kein EPA. Speziell EPA beugt vorzeitiger Hautalterung vor, steuert den Fettgehalt der Haut und lässt sie Feuchtigkeit besser halten. EPA verhindert die Verhornung der Haarfollikel, wodurch Poren verstopfen und zu kleinen Pickeln oder kleinen, roten Erhebungen an den Oberarmen führen. DHA ist struktureller Bestandteil der Haut und kommt in den Zellmembranen vor, die die Versorgung und Entsorgung der Zelle regulieren. DHA regeneriert und beeinflusst den Feuchtigkeitshaushalt der Haut maßgeblich, beugt Spannungsgefühlen, Hauttrockenheit und Falten vor. Diese Wirkungen bekommen alle jene, die *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* für die Herzgesundheit, gegen Entzündungen oder für das Gehirn ohnehin regelmäßig einnehmen, sozusagen on top mit dazu.

## 5. BRÄUNE ENTWICKELN - MELANIN ANKURBELN

Gebräunte Haut ist weniger sonnenempfindlich. Um Bräune zu entwickeln, wird jedoch Melanin benötigt. Natursubstanzen, die die Melaninbildung fördern und damit Bräu-

ne beschleunigen, sind beispielsweise die *Buntnessel*, die auch zum Abnehmen sehr geschätzt wird, der *Chaga* und der *Maitake Vitalpilz*, die das Immunsystem anregen und noch viele weitere gute Wirkungen zeigen.

## 6. VERSUCHEN SIE ES MIT GOLD!

Für so manchen Rotschopf bedeutet eine gute Versorgung mit *kolloidalem Gold* den ersten Sommer ohne Sonnenbrand. Die Spektralfarbe von Gold ist blau bis violett. Auch wenn man es nicht sehen kann, wirkt sich *kolloidales Gold* kühlend und schützend auf der Hautoberfläche aus. Es dringt über die Haut bis in den Körper vor, bringt die innere Sonne zum Strahlen, hebt die Stimmung, strafft die Haut, bindet Feuchtigkeit, verbessert die Sauerstoffversorgung und regt die Elastin- und Kollagenbildung an. Und da es innere Widerstände auflöst, wird der Urlaub mit *kolloidalem Gold* gleich noch harmonischer.

## 7. WENN'S DOCH BRENNT AUF DER HAUT

Den mit Abstand besten Erfolg bei Sonnenbrand haben wir mit dem Aufsprühen von wässrigem *kolloidalem Silber* auf die Haut. Juckreiz, Rötung und Hautspannung lassen nach und die Regeneration erfolgt meist sogar ohne dass sich die Haut "abschält". Ein wahres Wundermittel ist auch *Baobaböl*. Es wird in Afrika seit jeher bei Verbrennungen angewendet und ist überhaupt ein Mittel zur Hautregeneration, gegen Hautspannen und verhindert oft sogar Narbenbildung.

## 8. AUF GROSSE SONNENBRILLE VERZICHTEN

In der Zone unterhalb der Augen befinden sich lichtempfindliche Zellen, die man beim Sonnenbad nicht abdunkeln sollte. Denn das gibt den Zellen die Information „es ist Nacht“. Auf diese Weise irreführt, schützt sich die Zelle nicht genügend. Kleine Sonnenbrillen sind aber kein Problem. Es gibt fürs Sonnenbad sogar ganz kleine, die nur die Augen bedecken. Die Augen sollten aber sehr wohl zusätzlich von innen geschützt werden. Wieder ist Astaxanthin hilfreich, wenn es in entsprechenden Mengen im *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* vorkommt. *Lutein* und *Zeaxanthin* aus der Studentenblume

sind ebenfalls Carotinoide, reichern sich auf der Makula (gelber Sehleck) an und schützen sie vor Freien Radikalen aus dem Sonnenlicht. Außerdem beugen sie grauem Star vor und bewahren die Haut in gewissem Maß vor Sonnenbrand.

## 9. SONNENALLERGIE VORBEUGEN

Die polymorphe Lichtdermatose (PLD) ist die häufigste Sonnenallergie, unter der jede fünfte Frau leidet. Am stärksten betroffen von den stark juckenden Pusteln oder Bläschen, die wahrscheinlich von UVA-Strahlen ausgelöst werden, sind Dekolleté, Schultern, Nacken und Innenseite der Arme, die noch nicht an die Sonne gewöhnt sind. Wer zur Sonnenallergie neigt, bereitet sich besser rechtzeitig vor, wenn nicht auch im Sommerurlaub ganz auf die Sonne verzichtet



werden soll. Zwei Natursubstanzen sind – zusammen mit vorsichtigem Sonnengenuss – besonders bewährt: *Vitamin D* und *Lutein* und *Zeaxanthin*. Auch Astaxanthin im *Krillöl* oder – bei Allergikern noch besser – im *Mikroalgenöl* kann helfen, wobei die Omega-3-Fettsäuren auch die Entzündungs- und Allergiebereitschaft herabsetzen und die Hautregeneration fördern. Bekommt man dennoch Pusteln, kann das *kolloidale Magnesium* schnell helfen. Magnesium kann bis zu 50 Prozent des Histamins senken. Vorsicht bei der Wahl der Sonnencreme. Einige chemische Sonnenfilter können Allergien auslösen.

## 10. MALLORCA-AKNE BESIEGEN

Sie sieht sehr ähnlich aus und ist oft nicht so leicht von der Sonnenallergie zu unterscheiden. Es bilden sich kleine entzündliche und Akne ähnliche Knötchen auf der Haut. Vor allem an Schultern, Dekolleté und obo-

rem Rücken. Ursache ist wahrscheinlich eine Entzündungsreaktion der Haarfollikel durch Sonne, Emulgatoren und Fetten in Sonnencremes und Hautpflegeprodukten, was speziellen Sonnenschutz erfordert. Eventuell greift hier ebenfalls der Sonnenschutz von innen mit Astaxanthin im *Krillöl* oder *Mikroalgenöl*. Lindernd kann auch das Aufsprühen von *kolloidalem Zink* wirken.

## 11. WENN SICH FLECKEN BILDEN

Jeder liebt ebenmäßige Bräune. Es ist sehr lästig für viele, wenn sich Sommersprossen, vor allem aber dunklere, hellere oder vermehrt kleine dunkle Flecken („Altersflecken“) bilden. Man ist hier aber nicht ganz machtlos! Bilden sich Pigmentstörungen in Form von hellen Flecken und wird man überhaupt sehr schwer braun, kann Manganmangel die Ursache sein. *Kolloidales Mangan* aktiviert das Enzym Katalase, das benötigt wird, um Oxidation durch Wasserstoffperoxid zu verhindern. Wasserstoffperoxid ist ein Bleichmittel und Nebenprodukt des Stoffwechsels, das Haare ergrauen und die Haut hell fleckig werden lässt. Kupfermangel zeigt sich oft ebenfalls durch weiße Flecken auf der Haut! Ein Kupferenzym ist für die Pigmentierung der Haare und für die Bräunung der Haut verantwortlich.

Daher führt Kupfermangel zu Störungen der Farbstoffverteilung der Haut (Pigmentstörungen wie Vitiligo) und frühem Ergrauen der Haare. *Kolloidales Mangan* und *kolloidales Kupfer* kann man direkt auf die Haut sprühen.

Ein wahres Übel ist die Hyperpigmentierung der Haut („Melasma“), die sich mit braunen Flecken, oft auch im Gesicht, zeigt. Meist treten sie bei hormonellen Veränderungen auf wie Einnahme der Pille, Schwangerschaft oder Hormonersatztherapie. Erschwerend kommt als Auslöser die Sonne hinzu. Denn wer zu Hyperpigmentierung neigt, muss im Grunde ständig Sonnenschutz verwenden. Eine große Hilfe kann jedoch *Traubenkernextrakt (OPC)* sein.

Pigmentflecken verschwinden bei längerer Einnahme durch Hemmung der Melanin produzierenden Zellen. Bei Altersflecken spielt zusätzlich oft eine Überlastung der Leber eine Rolle. Sehr hilfreich: Der *Reishi Vitalpilz*. Ebenfalls bewährt sind bei Altersflecken *kolloidales Zink* zum Aufsprühen, *Ingwer* oder *Tulsi Tee* (innerlich und äußerlich). ☺