

Sonnenstrahlung kann zu frühzeitiger Hautalterung und Sonnenbrand führen.

Sicher haben Sie schon gehört, dass Sonnenschutz nicht nur Sonnenbrand verhindert, sondern auch Falten vorbeugen kann. Was hat es damit auf sich?

Unsere Sonne schickt nicht nur Wärme und Licht auf die Erde, sondern auch Strahlung. Die sogenannte UV-Strahlung. Diese Strahlung hat einen Einfluss auf die Haut und die entsprechenden Hautzellen. Hier entstehen freie Radikale innerhalb der Zellen und es kommt zu oxidativem Stress. Unterschiedliche Strahlung hat dabei unterschiedliche Effekte:

UV-A-Strahlung: Diese Strahlen dringen tief in die Haut ein und können dort dauerhafte Schäden anrichten. UV-A-Strahlen beschleunigen die Bildung zellschädigender freier Radikale und zerstören die Kollagenfasern des Bindegewebes, wodurch die Haut an Festigkeit verliert und es früher zu Falten kommt. Oft sind UV-A-Strahlen auch Schuld an Sonnenallergien. Sie können Hautkrebs auslösen und bräunen nur oberflächlich. Selbst wenn es draußen bewölkt ist, sind sie präsent. Denn auch im Herbst oder Winter dringt etwas UV-A-Strahlung zu uns durch.

UV-B-Strahlung: Anders sieht es bei UV-B-Strahlen aus. Diese dringen nur bis in die Oberhaut ein, sind aber verantwortlich für den gefürchteten Sonnenbrand. Jeder Sonnenbrand hinterlässt in der Haut bleibende Schäden, da er die Haut austrocknet und die Erbinformationen der Zelle verändert. Dies ist eine der Hauptursachen für Hautkrebs.

Können Antioxidantien als natürlicher Sonnenschutz dienen?

Vorweg: Ja, das können sie!

Es ist bekannt, dass Sonnencremes unsere Haut von außen vor den Strahlungen der Sonne schützen. Ein bisschen weniger bekannt ist es, dass Sie den Körper zusätzlich von innen mit Hilfe von Antioxidantien schützen können. Antioxidantien können hierbei als natürlicher Sonnenschutz dienen, da sie die gebildeten freien Radikale wieder neutralisieren können.

Antioxidantien ersetzen keine Sonnencreme! Aber sie können die Zellen gesund erhalten, damit die durchdringende Strahlung keine großen Schäden anrichten kann. Als langfristiger Schutz können Antioxidantien zur Zellgesundheit, unter anderem der Hautzellen, beitragen.

Es gibt viele Mikronährstoffe, die antioxidatives Potenzial haben. Besonders bekannt sind hier wohl Vitamine, zum Beispiel Vitamin A, C und E. Eine andere Gruppe der Mikronährstoffe sind sogenannte Polyphenole oder auch sekundäre Pflanzenstoffe.

Um Ihnen noch ein paar Tipps an die Hand zu geben, hier eine kleine Aufzählung mit wichtigen Antioxidantien und ihren Quellen: Reich an Antioxidantien sind vor allem pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse sowie hochwertige pflanzliche Öle wie z. B. Olivenöl. So enthalten etwa Äpfel, Blaubeeren, Brokkoli, Hirse, Karotten, Tomaten, Paprika und Zitrusfrüchte besonders viele Antioxidantien.

- **Vitamin C** ist wichtig, wenn es um die Förderung des hauteigenen Sonnenschutzes geht. Zitrusfrüchten wie Zitronen, Orangen, Grapefruits aber auch Paprika, Kartoffeln und Fenchel; Erdbeeren, Kirschen, Sanddorn. Vitamin C fördert auch das Immunsystem und ist ein hilfreicher Begleiter im Energiestoffwechsel.

- **Glutathion** ist eines der stärksten körpereigenen Antioxidantien; Fisch, Fleisch, Linsen, Sojabohnen, Nüsse und manche Pilze.
- **B-Vitamine, besonders Vitamin B2 (Riboflavin)** trägt dazu bei, den oxidativen Stress zu reduzieren. Quellen sind Milchprodukte, Eier, Soja, Fisch, Vollkornprodukte, Nüsse, Pilze, Hülsenfrüchte, Brokkoli, Grünkohl und Spinat.
- **Vitamin E** ist eines der wenigen fettlöslichen Antioxidantien. Vitamin E ist hauptsächlich pflanzlicher Herkunft und findet sich in pflanzlichen Kernen, Nüssen und Ölen sowie in Paprika, Eiern und Vollkornprodukten.
- **Selen und Zink** sind zwei Mineralstoffe, die besonders für das Immunsystem wichtig sind. Während Selen primär in Fleisch, Fisch und Eiern sowie in Pilzen, Kohl- und Zwiebelgemüse, Linsen, Spargel und Nüssen vorkommt, finden Sie Zink in Fleisch, Eiern, Milchprodukten sowie in Getreide, besonders in Vollkornprodukten.

Antioxidantien stecken in vielen unserer Lebensmittel. Um sich nicht alles merken zu müssen, gibt es eine einfache „Eselsbrücke“ – **essen Sie nach allen Farben des Regenbogens** - Die Farben des Obstes und Gemüses stehen nämlich für die unterschiedlichen enthaltenen Polyphenole. Versuchen Sie also, möglichst vielfältig zu essen und alle Farben zu integrieren.

Fazit:

Antioxidantien stellen einen guten zusätzlichen Schutz dar, um die Zellen auch von innen vor den Folgen der Sonne zu bewahren. Ohne Sonnenschutz sollten Sie trotzdem nicht aus dem Haus gehen. Damit die Wahl der Sonnencreme leichter fällt, hier noch ein paar wichtige Punkte, auf die Sie achten sollten:

Der Tipp zu Sonnencremes:

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt lediglich an, in welchem Maß die Haut vor UV-B-Strahlen geschützt ist. Der Schutz vor UV-A-Strahlen muss laut gesetzlicher Vorschrift nur halb so hoch sein. Gute Produkte blockieren beide UV-Strahlen gleichmäßig, vor allem wenn es hautpflegende Sonnencremes sind, die auch als Tagescremes fürs Gesicht genutzt werden. Achten Sie also auch auf eine Angabe des UV-A-Schutzes.

Darauf sollte man bei Sonnencremes achten:

1. Die Sonnencreme sollte – gerade bei einer Tagescreme – angeben, wie hoch der UV-A-Schutz ist. Der normale Lichtschutzfaktor (LSF) gilt für den UV-B-Schutz.
2. Achten Sie auf die Verwendung von hochwertigen Ölen wie Sheabutter oder Jojobaöl, sodass die Creme Ihre Haut pflegt und nicht stattdessen austrocknet.
3. Meiden Sie Sonnencremes mit Inhaltsstoffen wie Oxybenzon. Diese schaden den Meerestieren und Korallenriffen.
4. Eine gute Sonnencreme ist frei von Mikroplastik, Parabenen und Silikonen.

Kennen Sie mineralische Sonnencremes?

Diese verzichten im Gegensatz zu herkömmlicher Sonnencreme auf unerwünschte Chemie. Die Cremes wirken mittels Titandioxid und Zinkoxid, den beiden mineralischen Mikropartikeln, die die UV-Strahlung wie kleine Filter reflektieren und die Haut vor Sonneneinstrahlung abschirmen. Die mineralischen Mikropartikel legen sich in Form von weißen Farbpigmenten auf die Haut, dringen aber nicht in sie hinein. Mineralische Sonnencremes wirken also oberflächlich und physikalisch, sie lassen die UV-Strahlen sozusagen an der Haut abprallen.

Achten Sie bei mineralischer Sonnencreme auf eine Bio-Qualität und auf die Angabe, dass keine **Nanopartikel** eingesetzt werden. Diese werden nämlich manchmal eingesetzt, um die Creme feiner zu machen.

Ich wünsche Ihnen einen sorgenfreien Urlaub und kommen Sie gesund und erholt zurück.