



# Sonnen- schutz einmal anders

Wer liebt sie nicht, die wärmenden, entspannenden Strahlen der Sonne. Sie aktivieren uns, lenken uns von Sorgen ab und lassen selbst am Schotterteich Urlaubsfeeling entstehen. Doch Sonnencremes reichen oft nicht, um Rötungen zu verhindern, werden manchmal nicht vertragen und behindern die Vitamin D Bildung in der Haut. Dafür gibt es Astaxanthin, den besten Sonnenschutz von innen. Eine willkommene Ergänzung zu Sonnencremen!

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

Die Menschheit hatte immer schon eine besondere Beziehung zur Sonne, ihrem Zentralgestirn. Für Naturvölker ist sie sogar "der Vater", das Gegenstück zur "Mutter Erde" und steht für die lichtvolle, geistige Dimension unserer Welt. Jahrtausende der Sonnenverehrung haben bis heute ihre Spuren in vielen Kulturen hinterlassen.

In unseren Tagen ist der Sonnenkult zwar ein anderer geworden, doch wir verbinden mit der Sonne immer noch instinktiv viel Positives - Freude, Lachen, Wohlgefühl, Entspannung, Erholung, Leben. Wenn wir in die Sonne gehen, blühen wir

auf, fühlen uns besser, der Körper wird in vielerlei Hinsicht gefördert, aktiver und gesünder. Man denke nur an das wertvolle Vitamin D, das durch das Sonnenlicht in der Haut gebildet wird, Knochen vor Osteoporose schützt und das Immunsystem stärkt.

Vitamin D können wir jedoch nur selbst bilden, wenn unsere Haut direkt mit der Sonne in Kontakt kommt. Darum wird empfohlen, nicht sofort Sonnencreme aufzutragen, sondern die Haut jeden Tag zumindest einige Minuten ungeschützt den Sonnenstrahlen auszusetzen.

Um den Schattenseiten der Sonne trotzdem zu entgehen und den Eigenschutz der Haut zu stärken, gibt es einen Trick aus der Natur: Carotinoide! Das sind natürliche Farbstoffe, die in unseren Nahrungsmitteln vorkommen, in Mais, Mango, Pfirsich, Marillen, Karotten, gelben und roten Paprika, Tomaten und grünen Gemüsen. Leider lässt sich oft nur ein Bruchteil der Carotinoide in Obst und Gemüse verwerten, wir kennen das von Karotten, die man zwecks besserer Aufnahme immer mit Öl genießen sollte.

Es gibt allerdings ein Carotinoid, das als "Sonnenschutz von innen" sensationell gut "funktioniert", wie zufriedene Anwender aus Hawaii, Australien und Neuseeland berichten: Astaxanthin, ein natürlicher roter Farbstoff der Alge "Haematococcus pluvialis". Ein Segen für alle Sonnenhungrigen, die gesunde Bräune ohne Sonnenbrand entwickeln wollen!

Sonnenbrand ist ein Entzündungsprozess. Wenn sich die Haut aufgrund der Wirkung des UV-Lichtes entzündet, rötet sie sich. Astaxanthin hat sowohl starke entzündungshemmende als auch extrem antioxidative Eigenschaften. Das macht es zum besten Sonnenschutz von innen.

Natürlich soll man es maßvoll annehmen und vor allem eine Vorlaufzeit von etwa zwei Wochen Einnahme einhalten, damit sich das Astaxanthin in der Haut anreichern kann. Studien mit 4

mg Astaxanthin Tagesdosis zeigten, dass ein Schutz nach zwei Wochen Einnahme gegeben ist. Wechselt man (maßvollen) Aufenthalt in der Sonne und im Schatten ab und meidet die Mittagssonne, dann kommen die meisten Astaxanthin-Anwender sogar ohne Sonnencreme oder mit Sonnencreme mit niedrigem Lichtschutzfaktor durch. Eine besondere Hilfe ist Astaxanthin auf jeden Fall aber für Empfindliche, die trotz Sonnencreme

Sonnenbrand bekommen, für Sonnenallergiker, sowie für alle, die leicht Pigmentflecken (Sommersprossen) entwickeln.

## Wie kommt man zu Astaxanthin?

Astaxanthin nimmt man als Nahrungsergänzungsmittel. Entweder pur direkt aus der genannten Alge oder man nimmt es in Verbindung mit er-

## > Tipps für Sonnenanbeter

### Sonnencremen

Besorgen Sie lieber Sonnencremen aus dem Reformhaus mit natürlichen Inhaltsstoffen, ohne Paraffin (aus Erdöl), ohne Konservierungsstoffe (Parabene), ohne Nanotechnologie (Titanoxid als Lichtschutzfilter). Dass Paraffin die Poren verschließt und Konservierungsstoffe krebserregend sein können, weiß man schon lange. Doch eine neue Gefahr steckt in der Nanotechnologie, weil die winzig kleinen Teilchen die Schutzbarriere der Haut durchdringen und bis ins Zellinnere vordringen. Was aber können sie dort anrichten? "Die Kosmetikindustrie führt im Bereich Nanotechnologie derzeit einen „Langzeitversuch“ am Menschen durch", so Greenpeace. "Ungeklärt und unerforscht ist, welche Auswirkungen Nano-Teilchen auf die menschliche Gesundheit haben. Obwohl Nanotechnologie bereits in vielen (Alltags-)Produkten eingesetzt wird, gibt es keine Kennzeichnung für diese Stoffe in „Zwergengröße“... Unabhängige Forscher warnen, dass Nano-Titanoxid und -Zinkoxid in unserem Körper Schaden anrichten." Quelle <http://marktcheck.greenpeace.at>

### Natürliches Sonnenöl

Olivenöl verfügt von allen Ölen über den höchsten natürlichen Lichtschutzfilter. In einen halben Liter Olivenöl den Saft von etwa drei Zitronen füllen, immer gut schütteln. Die Zitrone in der Mixtur soll die Hautzellen zum Selbstschutz anregen und das Olivenöl filternd und pflegend wirken.

### Sonnenbrille

Unter den Augen befinden sich unsere "Lichtsensoren". Ist es dort dunkel, glaubt der Körper es ist Nacht und entwickelt weniger Eigenschutz. Also lieber kleine Muscheln auf die Augen legen statt große Sonnenbrillen beim Sonnenbad tragen...

### Kein synthetisches Betacarotin

Früher pries man synthetisches Betacarotin zum Sonnenschutz an. Doch an die Wunderkraft der künstlichen Vitamine glaubt man spätestens seit der CARET-Studie an 18.000 Rauchern und Asbestarbeitern nicht mehr. Diese Studie sollte die gesundheitlichen Vorzüge von synthetischem Betacarotin und Vitamin A zeigen, musste jedoch vorzeitig abgebrochen werden, da die Lungenkrebsrate anstieg und es deutlich häufiger zu plötzlichem Herztod kam. Die Erklärung dafür ist, dass synthetische Vitamine "isolierte" Antioxidantien sind, die leicht selbst zum freien Radikal werden, da sie sich nicht wie natürliche Antioxidantien selbst regenerieren können.





gänzenden Natursubstanzen, was noch weitere Vorteile bringt. Astaxanthin gelangt über die Nahrungskette in Krill (kleine Garnele der Antarktis) und andere Krustentiere, in Lachse, Lachsforellen, Flamingos und viele andere Tierarten. In Lachsen und Lachsforellen ist die schöne Färbung allerdings eine Folge von synthetischem Futterzusatz, wenn diese nicht aus echtem Wildfang stammen.

Eine ganz gute Astaxanthin-Versorgung erreicht man über Krillöl Kapseln. Sie enthalten Omega 3 Fettsäuren, Phospholipide und etwa 1,5 mg Astaxanthin pro Tagesdosis (und das nur bei Spitzenqualität, erkennbar an der durch den Astaxanthin-Gehalt fast schwarzen Färbung der Kapsel). Das wäre an sich nicht genug, um in 14 Tagen einen guten Schutz auszubilden, doch es wirken außerdem die Omega 3 Fettsäuren entzündungshemmend. Vor allem bei Langzeiteinnahme – viele nehmen Krillöl regelmäßig etwa als Cholesterinsenker, bei Gefäßproblemen oder Gelenkentzündungen – fällt den Anwendern auf, dass sie weniger sonnenempfindlich sind und einen besseren Teint haben, leichter braun werden als früher. Krillöl hat auch zusätzlich den Vorteil, die Haut weniger austrocknen zu lassen sowie die Hautalterung zu verzögern. Seine Omega 3 Fettsäuren

halten die Proteine in der Haut weich und geschmeidig, verbessern ihre Versorgung mit Nährstoffen, während trockene, entzündete, schuppige Haut immer ein Zeichen von Omega 3-Mangel ist.

### Heidelbeerextrakt mit Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin

In höchster Konzentration ist Astaxanthin (10 mg pro Tagesdosis!) im Nahrungsergänzungsmittel "Heidelbeerextrakt mit Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin" enthalten. Schon bei einer Dosis von 4 mg pro Tag reichert sich Astaxanthin innerhalb von 14 Tagen so stark in der Haut an, dass die Dauer der UV-Bestrahlung, die notwendig ist um die Haut zu röten, ganz deutlich zunimmt. Zu diesem Ergebnis kam eine Astaxanthin-Studie aus dem Jahr 2002. Bei 10 mg Astaxanthin kann man dann schon von einem sehr wirksamen Schutz ausgehen, wobei auch das in dem Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich enthaltene Lutein und das Zeaxanthin gegen Sonnenbrand vorbeugen. Der Sonnenschutz ist ein "Nebenprodukt" dieses Nahrungsergänzungsmittels, das eigentlich für besseres Sehen und zum Schutz vor Makuladegeneration (= Sonnenschäden am Auge und Schäden durch Bildschirm-

arbeit und Fernsehen) entwickelt wurde. Rothaarige berichteten damit einerseits viel mehr Bräune zu entwickeln und andererseits keinen Sonnenbrand mehr bekommen zu haben.

Astaxanthin verbreitet seine schützenden Eigenschaften auch in unsichtbaren Bereichen des Körpers, in Gefäßen, Gehirn, Nervensystem, Organen, Muskeln usw. Der gesunde Naturfarbstoff wird heute schon als eines der wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel der Zukunft gehandelt.

### Die vielen Schutzfunktionen von Astaxanthin:

- Stark antioxidativ, neutralisiert freie Radikale und Singulett-Sauerstoff
- Entzündungshemmend (Gelenke, Gefäße etc.)
- Dringt bis ins Gehirn und ins zentrale Nervensystem vor (Schutz vor Demenz und Nervenschäden)
- Dringt bis ins Auge vor (Schutz vor Makuladegeneration)
- Verteilt sich im gesamten Körper, in allen Zellmembranen, Organen und in der Haut (Sonnenschutz, Schutz vor Alterung)
- Verbindet sich mit dem Muskelgewebe
- Fördert das Immunsystem
- Fördert das Gefäßsystem
- Fördert die Leistungsfähigkeit