

# Farbstoffe der Natur

## So schützen sie Haut und Augen!

Sonnenschutz ist ein heikles Thema. Warum? Einerseits ist zu viel Sonne, vor allem für hellhäutige Menschen, „brandgefährlich“, kann die Haut schwer verletzen und das Hautkrebsrisiko stark erhöhen. Andererseits bergen Sonnenschutzpräparate aufgrund der vielen Zusatzstoffe erhöhtes Allergierisiko. In den USA fallen sie deshalb sogar unter Arzneimittel. Wer Sonnencremen also nicht gut verträgt, besonders sonnenempfindlich ist oder weitgehend ohne Creme auskommen möchte, hat noch eine weitere natürliche Möglichkeit des Sonnenschutzes: Antioxidantien aus der Natur!

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

Im vorigen Sommer machten zwei Mädchen im US-Staat Columbia Schlagzeilen. Sie kamen mit Hautverbrennungen von einem Schulausflug heim. Die Lehrer hatten ihnen verboten, den mitgebrachten Sonnenschutz aufzutragen. Ein Gesetz verpflichtete sie dazu. Außer in Kalifornien sind Sonnenschutzmittel an Schulen der USA verboten und wegen der Allergiegefahr überhaupt als Medikamente eingestuft.

Angesichts der höheren Wahrscheinlichkeit sich durch zu viel Sonne zu verbrennen als eine allergische Reaktion zu bekommen, halten wir EU-Bürger die amerikanische Haltung natürlich für übertrieben. Dennoch ist das Problem mit den Sonnenschutzpräparaten nicht ganz von der Hand zu weisen.

Wir halten uns immer mehr in geschlossenen Räumen auf und haben daher – außer an Wochenenden und im Urlaub – kaum die Gelegenheit uns langsam mit den ersten Frühlingstrahlen an die Sonne zu gewöhnen. Haben wir dann endlich Zeit, muss oft

UV-B Strahlung macht etwa zehn Prozent der UV-Strahlung aus, gelangt in die Oberhaut und ist für Sonnenbrand und eine Erhöhung des Hautkrebsrisikos verantwortlich. UV-B fördert aber auch die Bildung von Melanin und sorgt damit für die Bräunung der Haut.

UV-A Strahlung dringt bis zur etwas tiefer gelegenen Lederhaut vor und beschleunigt die Hautalterung, trägt aber auch zur Bräunung bei. Sie ist auch unter Glas noch wirksam (also etwa im Auto).

jede Minute im Freien genutzt werden. Von Null auf hundert verbringen wir plötzlich Stunden in der Sonne. Damit ist die körpereigene Produktion von Melanin, dem Farbstoff, der die schützende Bräune verleiht, vor allem bei Hellhäutigen heillos überfordert. Ohne Bräune - und ohne zusätzlichen

Sonnenschutz - verbrennt die Hautoberfläche aber in oft schon kurzer Zeit.

Darum wurden Sonnenschutzprodukte – Cremes, Lotions, Stifte – entwickelt. Heute gibt es etwa 3000 Präparate mit unterschiedlichen Zusammensetzungen. Etwas haben sie alle gemeinsam: sie enthalten Filtersubstanzen gegen ultraviolettes Licht, das ungefähr 5 % des Sonnenlichts ausmacht. Entweder sind sie darauf ausgerichtet, auf der Hautoberfläche zu bleiben und die UV-Strahlen zu reflektieren oder der UV-Filter nimmt die energiereiche Strahlung auf und wandelt sie in Wärme um.

Nachteile haben sie leider auch: allergische Reaktionen auf diverse Inhaltsstoffe – oft Duftstoffe wie „Lyrall“- sind das eine Problem, ihre neuartigen Nanopartikel (Titandioxid) möglicherweise ein anderes. Den Langzeiteinfluss der Nanoteilchen hat man noch nicht einmal ausreichend geprüft. Außerdem wirken laut Ökotoxikologie vom Juni 2012 manche UV-Filter wie Hormone. Für den chemischen Filter Octocrylene, der in den meisten Mitteln steckt, gibt es Hinweise auf eine hormonelle Wirksamkeit. Ebenso für einen weiteren Filter: Ethylhexylmethoxycinnamate. Parabene, die in Kosmetika als Konservierungsmittel eingesetzt werden, werden durch die Haut in den Körper aufgenommen. Einige stehen ebenfalls unter Verdacht, das Hormonsystem zu beeinflussen. Zu Umweltschäden führen Sonnencremen leider auch. Bereits winzige Mengen Sonnencreme lassen Korallen ausbleichen. Möglicherweise trägt Sonnencreme zudem zu Virusbefall der Korallen bei, was man bisher nur von Mineralöl und Insektenvernichtungsmitteln kannte. Bereits sechzig Prozent aller Riffe sind in Gefahr, weshalb in einigen Naturschutzgebieten Sonnencreme bereits verboten ist.

Ohne bedenkliche UV-Filter kommen laut Öko-Test 2012 nur die zertifizierten Naturkosmetikprodukte aus. Ganz in Sicherheit ist man damit aber auch nicht. Durch hohe Lichtschutzfaktoren wird man gar nicht mehr braun und verbrennt erst recht, wenn man einmal vergisst sich einzucremen. ↗

## Was also tun? Zusätzlich Sonnenschutz von innen fördern!

Melanin ist der körpereigene Farbstoff, der uns braun werden lässt, und mit Bräune sind wir besser geschützt. Melanin fördernd wirkt beispielsweise die Buntnessel, die den sympathischen weiteren Effekt hat, dass sie Fettdepots abbaut, Bluthochdruck reguliert, Herz und Verdauung stärkt.

### > Sonnenallergie, Lichtempfindlich, Mondscheinkrankheit?

Wenig bekannt ist die Stoffwechselstörung Kryptopyrrolurie (KPU, auch HPU oder Malvarie), die Allergien und Lichtempfindlichkeit aufgrund Vitamin B6- und Zinkmangels hervorruft. Betroffene sollten den 24-Stunden KPU-Harntest machen lassen. Siehe [www.keac.de](http://www.keac.de) oder [www.sension.eu](http://www.sension.eu). Im nächsten LEBE, das im Oktober erscheint, werden wir über diese Stoffwechselstörung berichten.

Außerdem fördern natürliche Farbstoffe der Natur, wie Carotinoide, die Bräunung. Die mit Abstand potentesten sind Astaxanthin, das im Krillöl enthalten ist, sowie Lutein und Zeaxanthin, die zusammen mit Astaxanthin in der Antioxidantienmischung Heidelbeerextrakt vorkommen.

Lutein und Zeaxanthin stammen aus der Studentenblume. Sie lassen nicht nur unsere Gärten orange-gelb leuchten, sondern reichern sich auch auf der Makula (fürs Sehen hauptverantwortlicher gelber Fleck des Auges) an und schützen vor Grauem Star und Makuladegeneration. Als Nahrungsergänzung eingenommen, wandern sie in die Haut und mildern dort die Auswirkungen der UV-Strahlung, steigern Wassergehalt und Elastizität der Haut, wirken Hautalterung entgegen.

Ähnlich phantastisch auch das Carotinoid Astaxanthin, eine Meeressalge, die Flamingos und Krustentieren deren Farbe verleiht: Astaxanthin ist ein sehr starkes Antioxidans, das sich bei Sonnenhungrigen in Hawaii und Neuseeland als Geheimtipp gegen Sonnenbrand durchgesetzt hat. Denn Astaxanthin kann unsere Haut von innen heraus vor Sonnenbrand schützen, so dass man mit Astaxanthin länger in der Sonne bleiben kann. Seine antioxidativen Eigenschaften verringern Zellschäden durch freie Radikale und können die Hautalterung so verlangsamen.

Im vorigen Sommer wollten wir es genau wissen und machten einen Test. Nur ein paar Personen, aber es waren auch Kinder und Rothaarige dabei. Das Ergebnis war bemerkenswert: Astaxanthin, Lutein und Zeaxanthin (im Heidelbeerextrakt) tragen tatsächlich dazu bei, dass man nach einer Vorlaufzeit von etwa 14 Tagen Einnahme Sonnenschutz von innen

aus-bildet. Auch Augen und Gefäße profitieren von den enthaltenen natürlichen Antioxidantien. Für Sonnenallergiker und jene, die Sonnencremen nicht vertragen, sind sie genauso ein Segen wie für jene, die sonst trotz Sonnencreme ei-

nen Sonnenbrand bekommen. Zusätzlich sollte man sich vernünftig verhalten. Immer wieder in den Schatten wechseln und auch mal leichte Baumwollkleidung zum Schutz tragen, bei längeren Sonnenstrecken und empfindlicher Haut auf jeden Fall gute Naturkosmetik-Sonnencreme benutzen. Auf Sonnenbrillen sollte man aber verzichten, denn sie suggerieren den lichtempfindlichen Zellen unter den Augen, dass es Nacht ist und der Körper stellt sich erst gar nicht auf vermehrte Sonnenstrahlen ein. ✂

