

Knackige Bräune lässt uns vital und gesund aussehen. Sonnenbrand hingegen ist nicht nur schmerzvoll, sondern erhöht auch das Risiko für vorzeitige Alterung und Hautkrebs. Sonnencremen sind aber nicht die einzige und schon gar nicht die ideale Lösung, um geschützt braun zu werden. Sie haben viele Nachteile bis hin zur Vermeidung der Vitamin D-Bildung in der Haut. Zeit also für neue Konzepte – und diese kommen aus der Natur!

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Das ganze Jahr über hat man sich auf den Strandurlaub gefreut. Und dann will man in Kürze erreichen, wofür der Körper auf gesunde Weise viel länger braucht als ein paar Tage. Das mehrstün-

den ist und es nur dann sinnvoll ist, Heilung zu forcieren, wenn gleichzeitig auch alle Baustoffe in Form von Nahrung zur Verfügung stehen. Bei Vitamin D-Mangel werden Knochen instabil und brechen leichter, die Stimmung wird gedrückt, Muskeln und Nervensystem werden schwach, das Herz-Kreislauf-Risiko, das Diabetes Typ 2-Risiko und das Krebsrisiko steigen, das Immunsystem schwächelt überhaupt oder reagiert zu stark (Autoimmunerkrankungen), die Fortpflanzungsfähigkeit sinkt, das Leben wird verkürzt. Sonnenmangel ist ein Tod auf Raten, der schon in der

# BRÄUNEN OHNE SONNEN- BRAND

dige Braten in der Sonne hat daher seinen Preis. Sonnenbrand, Lederhaut, Hautkrebsrisiko, tonnenweise bedenkliche Stoffe in Sonnencremen... das muss doch auch anders gehen! Ja, das geht anders! Aber dazu muss man zunächst einiges wissen...

## Lebensspender Sonne

Wir brauchen das Sonnenlicht auf unserer Haut. Ohne Sonnenlicht verlieren wir an Vitalität, vor allem haben wir Mangel an Vitamin D, das durch Sonnenstrahlen in der Haut gebildet wird. Dieses Vitamin, das eigentlich ein Hormon ist, hat immense Bedeutung für die Gesundheit. Fehlt es, bremst der Körper Heilungsprozesse, denn im Zuge der Evolution hat er gelernt, dass Sonne mit Nährstoffangebot gleichzuset-

Kindheit beginnt – ein Verlust der Vitalität und der Fähigkeit des Körpers sich selbst zu helfen, Heilprozesse gehörig in Gang zu setzen und zu regenerieren.

## Sonnenempfindlich durch Vitamin D-Mangel!

Dazu kommt noch, dass immer mehr Menschen sonnenempfindlich reagieren, auch mit Sonnenallergie. Das ist der Moment, wo sich die Katze in den Schwanz beißt: durch Vitamin D-Mangel reagiert man empfindlicher auf die Sonne, bekommt schneller Sonnenbrand und Sonnenallergie, weshalb man erst recht die Sonne meidet und der Vitamin D-Mangel nicht einmal im Hochsommer wettgemacht wird.



## Sonnenlicht: Trainingsreiz für die Haut

Jahrtausende lang bewegte sich der Mensch in der Natur. Seit vergleichsweise erst sehr kurzer Zeit hält sich nun die Mehrzahl der Menschen vorwiegend in geschlossenen Räumen auf. Sommer wie Winter. Die Natur hat uns jedoch für das Sonnenlicht geschaffen durch eigens dafür vorgesehene Hautfunktionen. Die Haut verfügt – je nach Hauttyp – über natürliche Sonnenfilter und hat etwa die Fähigkeit Sonnenstrahlen in harmlose Wärme umzuwandeln. Die Strahlen werden unschädlich gemacht, indem sich die Haut erwärmt. Dann beginnt sich eine langsame Pigmentierung (Bräune) der Haut aufzubauen, schichtweise von innen nach außen. Aber das dauert seine Zeit. Maximalen Schutz gibt es erst nach 30 Tagen. Eine weitere Hautfunktion sieht vor, die Haut an der Oberfläche bei langanhaltend viel Sonnenlicht zu verdicken und damit unempfindlicher zu machen (Bildung einer Lichtschwiele), eine weitere das schon genannte Vitamin D zu bilden.





Ohne „Sonnentraining“ büßt die Haut ihre Reaktionsfähigkeit ein, genauso wie das bei der Muskulatur bei Bewegungsmangel der Fall ist. Wer sich dem Sonnenlicht aussetzt, trainiert also natürliche Hautfunktionen, die nicht vernachlässigt werden dürfen, denn wie für alle Funktionen des Körpers gilt auch für die der Haut: Nütze sie oder verliere sie („use it or lose it“). Bei Sonnenlichtmangel kommt es daher – wer hätte das gedacht – genauso zu Funktionseinbußen der Haut wie durch zu viel Sonnenlicht.

### Warum Sonnencremen allein nicht wirklich schützen

Wer nun glaubt, Sonnencreme ist die richtige Lösung, damit könne man stundenlang in der Sonne „braten“ ohne Schäden zu erleiden, der irrt leider. Sonnencremen sind in erster Linie UVB-Filter. Der ultraviolette Bestandteil des Sonnenlichts besteht aber nur zu sechs Prozent aus UVB-Strahlen. Die restlichen 94 Prozent sind UVA-Strahlen! Sonnencremen filtern aber gerade die UVA-Strahlen, die für die Entstehung von bösartigem Hautkrebs, für Hautalterung und Sonnenallergie so problematisch sind, nur sehr unzureichend! Künstliche Sonnenfilter setzen überhaupt im Gegensatz zum Eigenschutz der Haut nur zwischen 10 und 80 Prozent der Strahlung in Wärme um, der Rest bleibt als freie Radikale

aktiv und kann Schäden anrichten! Denn die unkontrollierten Zerstörungen durch freie Radikale führen zu Funktionseinbußen der Haut. Sie verliert an Elastizität, an der Fähigkeit Wasser zu speichern, an Stabilität, an Regenerationsfähigkeit, sie wird faltig und welk. Zum Hautkrebsrisiko ist zu sagen, dass es nicht im Süden am stärksten verbreitet ist, wo die Sonne am intensivsten ist, sondern im Norden, wo eben auch der Vitamin D-Mangel am meisten verbreitet ist. Melanome brechen übrigens

am häufigsten an normalerweise von Kleidung bedeckten Stellen aus und nicht etwa im häufiger der Sonne ausgesetzten Gesicht. Büroangestellte haben ein höheres Hautkrebsrisiko als im Freien arbeitende Personen. Das könnte an den großen Glasflächen moderner Büros liegen. Sie blockieren nur UVB-Licht, weshalb auch kein vor Hautkrebs schützendes Vitamin D gebildet werden kann. UVA-Licht hingegen gelangt hindurch! Genauso wie durch dünne Blusen, Strümpfe oder Hemden!

> **UVA-Strahlung** ist langwellig und tritt verstärkt morgens und abends auf. Sie kann bis in tiefe Hautschichten eindringen und sorgt rasch für Pigmentierung. Doch die „schnelle Bräune“ hält nur kurzfristig an und bietet vor allem wenig Lichtschutz. UVA-Strahlung trägt nicht zur Vitamin D-Bildung bei, kann aber Sonnenbrand und Sonnenallergie hervorrufen. UVA-Strahlung bildet freie Radikale und treibt die Hautalterung voran, indem sie zu trockener Haut und zu einer Schädigung der elastischen Fasern führt. Außerdem erhöht sie das Risiko für Melanome (bösartiger, schwarzer Hautkrebs).

> **UVB-Strahlung** ist kurzwellig, tritt vor allem mittags auf und dringt in die Oberhaut ein. Sie bildet eine langsame, langfristige, schützende Bräune, aber mit 72 Stunden Verzögerung. UVB-Strahlung führt zu Vitamin D-Bildung, erhöht aber das Risiko für Sonnenbrand und für Basaliome (gutartiger, weißer Hautkrebs). Für die Vitamin D-Bildung benötigt die Haut übrigens mittags nur halb so lange wie sie braucht, um Sonnenbrand zu bekommen. Gebräunte oder von Natur aus dunklere Haut verfügt über mehr Melanin und braucht deshalb zu beidem länger, da weniger UVB-Strahlung die tieferen, Vitamin D-bildenden Hautschichten erreicht.

Die EU erlaubt jetzt zwar nur noch die Bezeichnung „Sonnenschutzmittel“, wenn damit zumindest ein Drittel der UVA-Strahlen abgehalten werden, doch das bedeutet wiederum, dass tiefere Hautschichten erreicht werden müssen. Damit wären wir bei den bedenklichen

## Die Haut richtig auf die Sonne vorbereiten

Was also tun? Denn ganz ohne Sonnencreme „verbrennt“ man vor allem im Hochsommer sehr schnell. Olivenöl mit etwas Zitrone schenkt natürlichen Sonnenschutz. Trotzdem reicht das

Besonders schlimm ist, wenn man im Winter plötzlich in Zonen intensiver Sonne reist oder auch im Hochsommer nach monatelangem Aufenthalt in geschlossenen Räumen keine vorherige Gewöhnung an die Sonne stattfinden kann. Hier reicht auch schon kurze Sonnenexposition um einen Sonnenbrand zu provozieren. Kurzfristige intensive Sonnenbestrahlung sonnenentwöhnter Haut inklusive Sonnenbrand ist wissenschaftlich erwiesen der stärkste Risikofaktor für Hautkrebs.

Wer schön langsam bräunt, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, ist also am besten dran. Sowohl, was das Training der Hautfunktionen betrifft, als auch in Bezug auf den Vitamin D-Spiegel und geringeres Hautkrebsrisiko. Wenn es doch schneller gehen muss, gibt es auch Natursubstanzen, die einen gewissen Sonnenschutz von innen bieten und die Haut auf die Sonne vorbereiten. Sie sind auch für alle ideal, die schon im Frühling oder trotz Sonnencremen Sonnenbrand bekommen und selbst für wenig empfindliche Sonnenhungrige, wie Wassersportler, die wohl beste derzeit bekannte Lösung für Sonnenenuss ohne Reue:



### > Erste Hilfe bei Sonnenbrand

Die Blätter der Aloe Vera-Pflanze enthalten ein stark kühlendes Gel, das Sonnenbrand deutlich lindern kann. Das Gel wird großzügig auf die Haut aufgetragen und gleichmäßig auf die gereizten Hautareale verteilt. Man kann es nach etwa zehn Minuten wieder von der Haut abspülen. Besitzer einer Aloe Vera können ein Blattstück abschneiden und in der Länge halbieren.

Wer keine Aloe Vera-Pflanze zuhause hat – oder wem die Blätter für die eigene Nutzung zu schade sind – kann auch fertiges Gel im Handel kaufen. Es lässt sich auch gegen andere Beschwerden nutzen wie Hautjucken bei Insektenstichen.

Inhaltsstoffen der Sonnenpräparate. Titan-Nanopartikel in tiefen Hautschichten? Hormonähnliche Wirkstoffe in tiefen Hautschichten? Zusätzlich zu Poren verschließendem Mineralöl (Paraffin) an der Oberfläche? Will man das?

Außerdem erreicht man, wenn man sich nach Monaten in geschlossenen Räumen schon im Hotelzimmer zentimeterdick eincremt, keinesfalls die UVB-gesteuerte Tiefenbräune und man verhindert die Vitamin D-Bildung, die letztlich der einzige wirklich gute Schutz vor Hautkrebs auslösenden UVA-Strahlen sind. Wenn man sich dann auch nur einmal nicht so korrekt eincremt oder ganz vergisst – daraus entstehende Sonnenbrände bleiben lange im Gedächtnis!

allein oft noch nicht aus, um etwa mit heiler Haut einen Urlaub am Meer mit Wassersport zu verbringen.

Ideal wäre es, sich langfristig auf die Sonne vorzubereiten: Schon im Frühling und immer nur kurz in die Sonne gehen und dafür möglichst täglich. Sonnencremen aus dem Reformhaus nutzen und nicht sofort eincremen, sondern nur bei länger andauerndem Aufenthalt in der Sonne bzw. nur bei intensiver Sonne. Auf die Sonnenbrille sollte man verzichten, denn unter dem Auge befinden sich Lichtsensoren, die den Zellen bei Dunkelheit suggerieren, dass es Nacht ist und es keinen Bedarf gibt, Sonnenschutz zu entwickeln. Allerdings muss man den Aufenthalt in der Sonne gut dosieren, denn sonst steigt das Risiko für Makulaschäden am Auge.

## Die Buntnessel bräunt vor

Eine Natursubstanz, die die Bildung schützender Bräune beschleunigt, ist die *Buntnessel*. Sie stimuliert die Bildung von Melanin in der Haut. Sie hat nebenbei noch etliche andere gute Wirkungen wie Senkung von Bluthochdruck, Verbesserung der Schlagkraft des Herzens, Abbau von überschüssigem Körperfett, Optimierung der Schilddrüse, Anregung der Energiegewinnung, Cholesterinsenkung und noch einiges mehr. Da die meisten zum Sommer hin auch abnehmen wollen, kommt die fettabbauende *Buntnessel* gerade recht, um sich damit auf die Bikinisaison optimal vorzubereiten.

## Krillöl mit viel Astaxanthin schützt vor Sonnenbrand

Ein weiteres Naturmittel, das zum Hautschutz beiträgt – und Sonnencremen zumindest im UVA-Schutz sogar übertrifft –, ist *Krillöl mit Astaxanthin*. *Krillöl* wird haupt-