



WAS SIE ÜBER SONNEN SCHUTZ WISSEN SOLLTEN



DIE SONNE GENIEßEN – ABER IN MASSEN

Die Sonne trainiert unsere natürlichen Hautfunktionen. Je nach Typ verfügt die Haut über natürliche Sonnenfilter. Die Strahlen werden unschädlich gemacht, indem sich die Haut erwärmt. Dann beginnt sich eine langsame Pigmentierung (Bräune) aufzubauen, schichtweise von innen nach außen. Aber das dauert seine Zeit. Maximalen Schutz gibt es erst nach 30 Tagen. Kein Problem, wenn man schon die ersten Frühlingssonnenstrahlen nützt. Trotzdem darf man es selbst im Frühling nicht übertreiben. Immer nur kurz in die pralle Sonne, dafür aber öfter.

BUNTNESSEL MACHT SCHNELLER BRAUN

Die *Buntnessel* hilft bei der Bildung der schützenden Bräune. Sie hat viele gute Eigenschaften. Etwa senkt sie Bluthochdruck und Stress, baut Fettdepots und Cholesterin ab oder verbessert die Schlagkraft des Herzens. Als angenehmen Nebeneffekt erhöht sie die Melaninproduktion und sorgt damit für „Grundsonnenschutz“.

ASTAXANTHIN IM KRILLÖL SCHÜTZT VOR UVA-STRAHLEN

Krillöl ist durch seine ungesättigten Fettsäuren ein Basisstoff für Haut und Schleimhäute, entzündungshemmend, gut für die Gefäße und ein beliebtes Anti-Aging-Mittel zum Einnehmen. Es enthält Astaxanthin, einen antioxidativen roten Natur-Farbstoff. Er stammt ursprünglich von einer Alge, von der sich der Krill ernährt. Enthält ein *Krillöl*-Präparat viel Astaxanthin, also zum natürlichen Gehalt von höchstens 1,5 mg pro zwei Kapseln Tagesdosis noch extra hinzu-

gefügtes Astaxanthin der *Haematococcus pluvialis* Alge, lässt sich damit der Sonnenschutz der Haut auch von innen fördern. Mindestens zwei bis vier Milligramm Astaxanthin sollten in der Tagesdosis enthalten sein, damit es funktioniert. Und man braucht zwei bis vier Wochen „Vorlaufzeit“. So wie sich das Astaxanthin im Öl des Krills einlagert, lagert es sich auch in unsere Haut ein und schützt sie quasi an der Basis. Für Sonnenbäder im Hochsommer oder bei hellen Hauttypen reicht das zwar alleine nicht aus, jedoch für vernünftigen Umgang mit der Sonne schon. Empfindliche bekommen oft erst durch *Krillöl mit Astaxanthin* keinen Sonnenbrand, egal wie hoch der Lichtschutzfaktor ihrer Sonnencreme ist. Denn Astaxanthin schützt speziell vor den UVA-Strahlen, die im Sonnenlicht hauptsächlich enthalten sind. UVA-Strahlen sind übrigens die noch gefährlicheren Strahlen. Sie können bösartigen Hautkrebs auslösen. Sonnencremen schützen dagegen oft nur unzureichend!

VITAMIN D GEGEN SONNENEMPFINDLICHKEIT UND SONNENALLERGIE

Sonnenschutzmittel halten in erster Linie UVB-Strahlen ab. Sie können gutartigen Hautkrebs hervorrufen. Doch wenn kein UVB-Licht mehr auf die Haut gelangt, weil man sich schon im Hotelzimmer vollständig eincremt, dann wird kaum UVB-gesteuerte Tiefenbräune entstehen, die letztlich der beste, körpereigene Sonnenschutz ist. Vergisst man dann nur einmal aufs Eincremen, bekommt die ungebräunte Haut sofort einen Sonnenbrand. Außerdem wird die Vitamin D-Bildung verhindert. Was kaum jemand weiß: Vitamin D-Mangel macht die Haut erst so extrem sonnenempfindlich! Sonnenbrand, Sonnenallergie und Hautkrebs treten vermehrt auf bei Vitamin D-Mangel! *Krillöl mit Astaxanthin und zusätzlichem Vitamin D* ist daher ideal zum Start in den Sommer, als Vorbereitung auf den Sommerurlaub und wenn der Vitamin D-Spiegel nach dem Winter ohnehin nicht hoch ist.

LUTEIN-ZEAXANTHIN AUS DER STUDEN- TENBLUME ODER AUS MORINGABLATT

Mit dem Astaxanthin verwandt, ebenfalls aus der Gruppe der Betacarotinoide, sind Lutein und Zeaxanthin. Sie vermindern die schädlichen Wirkungen von Sonnenstrahlen, steigern die Elastizität der Haut und ihren Feuchtigkeitsgehalt, schützen die Makula (Sehfleck) und sind auch bei Sonnenallergie hilfreich (wenn zusätzlich extra noch Vitamin D genommen wird). *Lutein und Zeaxanthin* gewinnt man aus der Studentenblume. Man findet sie aber auch im *Moringablatt*. *Moringa* enthält gleich noch das seltene Spurenelement Bor zusätzlich. Mangelt es an Bor, kann der Körper Vitamin D nicht in die aktive Form umwandeln und es kommt selbst bei genügend Sonnenexposition oder Einnahme von Vitamin D-Präparaten kaum zu einer Anhebung des Vitamin D-Spiegels im Blut. Übrigens ein wichtiger Tipp noch: Achten Sie auf Zahnpasten und Speisesalz ohne Fluoride! Die Salze der Fluorwasserstoffsäuren stehen im Verdacht, sich im Unterhautgewebe einzulagern und bei Sonnenbestrahlung Sonnenbrand zu beschleunigen! Bor leitet Fluoride wieder aus, ein weiteres Argument für das *Moringablatt*.

NATÜRLICHE SONNENPFLEGE

Sonnenschutzmittel enthalten als riskant eingeschätzte Nanoteilchen, porenverschließende Mineralöle und nebenwirkungsreiche chemische Stoffe. Es wird immer schwieriger, alternative natürliche Präparate zu finden. Olivenöl mit etwas Zitrone schenkt einen minimalen natürlichen Sonnenschutz (eine halbe Zitrone in einen halben Liter Olivenöl pressen, gut schütteln vor der Anwendung). Auch *Baobaböl* leistet gute Dienste, vor allem als Pflege nach der Sonne oder bei Sonnenbrand. Bekleidung ist auch gut. Doch Achtung: Die Hautkrebs auslösenden UVA-Strahlen gehen durch dünne Bekleidung wie Blusen oder Hemden (sogar durch Glasfenster) hindurch, weshalb zusätzlich Sonnenschutz von innen mit *Krillöl mit Astaxanthin* immer sinnvoll ist. ✂