

Sommerhaut gut geschützt

Sonne ist wichtig. Sonnenschutz ebenso. Natürlicher UV-Schutz verzichtet zudem auf bedenkliche Inhaltsstoffe.

Stéphanie Erni, Agnès Puebla, Astrid Wahrenberg



Ob mit oder ohne
Weißeffekt:
Naturkosmetische
Sonnensonne
schützt die Haut
vor den schädli-
chen Auswirkungen
der UV-Strahlung.



Mit Sonne bringen die meisten Menschen Entspannung, Wohlbefinden und Glück in Verbindung. Sie übt eine solch magische Anziehungskraft auf uns aus, dass es uns trotz aller Mahnungen zur Vorsicht kaum gelingt, unser Verhalten im Umgang mit ihr zu ändern. Die leuchtend-warmen Strahlen empfinden die meisten von uns in erster Linie als Verwöhnprogramm für Körper und Seele. Und das durchaus mit Recht, denn die wohltuende Wirkung der Sonne ist belegt: Ihre natürliche Infrarotstrahlung wirkt antiseptisch auf die Oberhaut (Epidermis), weshalb diese in der Sonne gesünder und schöner aussieht. Das Sonnenlicht sorgt außerdem dafür, dass wir besser schlafen können. Es stimuliert die Produktion des Hormons Melatonin, das unseren Schlaf reguliert und dessen Aktivität erst bei Nacht einsetzt. Voraussetzung für einen geruhsamen Schlaf sind also tatsächlich genügend Tageslichtreserven. Und wenn wir – unbewusst – so darauf versessen sind, uns zu sonnen, hat das vielleicht auch damit zu tun, dass der Aufenthalt in der Sonne die Synthese bestimmter Substanzen fördert – darunter insbesondere Beta-Endorphine, die dafür bekannt sind, dass sie eine ähnliche Hochstimulation auslösen wie Opiate.

Dass uns die Sonne Glücksgefühle und Energieschübe beschert, ist also offensichtlich. Und wir alle wissen auch, dass unsere Haut die UV-Strahlen braucht, damit der Körper das wichtige Vitamin D3 produzieren kann. Allerdings sind die Vitamin-D3-Reserven schon dann für mehrere Tage gedeckt, wenn Gesicht, Arme und Hände ungeschützt für kurze Zeit Sonne tanken. Es ist also keineswegs nötig, dass wir uns ihr stundenlang ungeschützt aussetzen. Denn eigentlich wissen wir auch das: Zu viel UV-Licht schadet der Haut und lässt sie auch noch früher alt aussehen.

Schädliche UV-Filter

Deshalb braucht nackte Haut in der warmen Jahreszeit eine Sonnenschutzpflege, die sie vor UVA- und UVB-Strahlung schützt. Herkömmliche Produkte verwenden dazu häufig Nano-Materialien, kombiniert mit chemisch synthetischen UV-Filtern. In der Naturkosmetik sind

Letztere verboten. Denn einige dieser Substanzen stehen im Verdacht, den Hormonhaushalt im Körper zu stören. Außerdem schaden sie der Umwelt und sollen Untersuchungen zufolge mit dem Korallensterben in Verbindung stehen. Aus diesem Grund verabschiedete Hawaii im Mai 2018 ein Gesetz, das den Verkauf von Sonnencremes, die die Inhaltsstoffe Octinoxat und Oxybenzon enthalten,

Die Sonne beschert uns Energieschübe und Glücksgefühle.

verbietet und das am 1. Jänner 2021 in Kraft treten soll. Von diesen Substanzen ernähren sich nämlich Viren, die eine Algenart befallen, die insbesondere von Korallen für ihre Stoffwechselprozesse zwingend benötigt werden. Ähnlich durchgreifende Maßnahmen plant das Taucher-Paradies Bonaire in der Karibik. Und der Inselstaat Palau im pazifischen Ozean führt als Erster in der Geschichte ab 1. Jänner 2020 ein Verbot zum Schutz seiner Korallenwelt und der allgemeinen Gesundheit ein. Dieses Gesetz betrifft allerdings nicht nur Händler, sondern auch die Konsumenten. Touristen seien gewarnt!

Zum Glück gibt es inzwischen abbaubare und gesundheitlich weniger bedenkliche Produkte, darunter Sonnencremes mit dem Prädikat «reef friendly», sprich korallenfreundlich. Sie bestehen zu 100 Prozent aus natürlichen Mineralien.

Mineralische Pigmente

Naturkosmetischer Sonnenschutz, den es mit Lichtschutzfaktor 6, 15, 20, 30 und 50+ gibt, wirkt mit einem physikalischen Effekt: Die mineralischen Pigmente Titandioxid und Zinkoxid reflektieren das Sonnenlicht auf der Haut wie kleine Spiegel. Und im Gegensatz zu chemischen Filtern verbrennen sie bei Sonneneinstrahlung nicht und

Zum Schutz der Korallen werden gewisse Inhaltsstoffe in Sonnencremes demnächst verboten.

**EMPFEHLUNG
DER EXPERTEN**

WIE VIEL SONNENCREME IST NÖTIG?

Die Arbeitsgemeinschaft für dermatologische Prävention in Deutschland empfiehlt, eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 20 reichlich auf alle unbedeckten Körperstellen 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne aufzutragen. Ebenso sei regelmäßiges Nachcremen wichtig – auch wenn es die Schutzwirkung nicht verlängert, sondern nur erhält –, denn durch Schweiß, Wasser oder Sand reibe sich die Creme ab. Die AG spricht sogar eine quantitative Richtlinie aus: auf ca. 2 m² Haut ca. 40 ml Sonnencreme einmalig auftragen (Anmerkung der Redaktion: Die durchschnittliche Körperoberfläche beträgt 1,73 m², bei Männern 1,9 m², bei Frauen 1,6 m², bei 2 Monaten alten Säuglingen 0,3 m² und bei 2- bis 4-jährigen Kindern 0,5 m²).



führen somit auch nicht zur Bildung freier Radikaler im Hautgewebe. Diese sind an den Alterungsprozessen der Haut sowie an der Bildung von Melanomen beteiligt. Und sie sind mit ein Grund, weshalb nahezu sämtliche konventionellen Sonnenschutzmittel Antioxidantien enthalten. Diese neutralisieren die freien Radikalen, die durch das Produkt selbst erst entstanden sind.

Doch während herkömmliche Sonnenschutzmittel unsichtbar sind und meist einen seidigen und zuweilen leicht fettigen Film hinterlassen, blieb bei der ersten Generation der naturkosmetischen Cremes ein weißer Schleier auf der Haut zurück. Ebendiesen sogenannten Weißeleffekt können Titandioxid und Zinkoxid in Nanogröße ausschalten. Die beiden zählen zu den natürlichen Nanopartikeln, die wie ihre chemischen Verwandten nur in extremer Vergrößerung unter einem Elektronenmikroskop zu sehen sind.

Umstrittene Nanopartikel

In der Natur entstehen Nanopartikel etwa, wenn Felsen verwittern. Künstlich hergestellt nutzt sie die Industrie beispielsweise für wasserdichte Wanderschuhe. Das Thema nährt schon seit Jahren eine endlose Polemik zwischen den staatlichen Gesundheitsbehörden, NGOs und wissenschaftlichen Organisationen. Die Polemik zielt allerdings weniger auf die Art der Nanopartikel als auf

ihre Größe ab: Es wird befürchtet, dass sie aufgrund ihrer Winzigkeit die Zellmembranen schädigen, zu Störungen der DNA führen und Krebs verursachen können. Was sie für Umwelt und Organismus bedeuten, ist noch nicht ausreichend erforscht.

Für die Anwendung in der Kosmetik gilt seit 2013 eine Deklarationspflicht. Nano-Titandioxid und Nano-Zinkoxid, die in der Kosmetik am häufigsten eingesetzten Nano-Materialien, hält der wissenschaftliche Ausschuss der EU für Verbrauchersicherheit (SCCS) derzeit bei Anwendung auf gesunder Haut jedoch für unbedenklich, vorausgesetzt, sie werden nicht in Sprays verwendet. Denn aufgrund einer erneuten Überprüfung kam der SCCS 2018 zum Schluss, dass ein Gesundheitsrisiko nicht ausgeschlossen werden könne, wenn Nanopartikel eingeatmet werden. Für eine definitive Aussage enthalte der Forschungsstand allerdings zu viele Lücken. Naturkosmetik-Siegel wie Cosmos, BDIH und ICEA haben in der Zwischenzeit das generelle Verbot von Nano-Materialien gelockert. In UV-Filtern können sie auf Antrag zugelassen werden.

Es geht auch ohne Nano

Einige der bekanntesten Naturkosmetik-Marken machen jedoch für ihre Sonnenschutz-Produkte davon keinen Gebrauch. Sie versichern vielmehr, absolut kein Nano-



© stock.adobe.com

material einzusetzen. Den Weißeffect haben sie trotzdem im Griff – durch die Verbesserung der Konsistenz, färbende Inhaltsstoffe wie Tonminerale, Peperoni-Extrakt und Pflanzenöle wie Carotin- und Himbeeröl. Einige setzen dennoch ganz bewusst auf den Weißeffect: Ist die Creme sichtbar, können Eltern sichergehen, dass die Kinderhaut rundum geschützt ist. Doch unabhän-

Sonnenschutz ist keine Einladung, sich länger der Sonne auszusetzen.

gig vom Weißeffect sollten wir Babys und Kleinkinder vor direkter Sonneneinstrahlung bewahren, denn auch ein hoher Lichtschutzfaktor bietet keinen vollständigen Schutz vor UV-Strahlen und ist auch keine Einladung, den Aufenthalt in der Sonne zu verlängern. Und was uns Erwachsene betrifft: Schätzungsweise landen jedes Jahr rund 14.000 Tonnen Sonnencreme im Meer. Vielleicht sollten wir langsam den Schimmer, den mineralische Pigmente entstehen lassen, angesichts der Gesundheitsrisiken und der zerstörten Umwelt mit anderen Augen betrachten.



BIO Kalamata Oliven

ATHENES Green Gold Oliven von der griechischen Halbinsel Peloponnes sind eingelegt in delikatem BIO Olivenöl extra nativ. 100% mediterraner Genuss, ideal für Salate und Vorspeisen.

www.buseti.at

Zum Entdecken...



Honig Senf Sauce

Süßlich, mit ausgeprägter Senfnote und super cremig: So sieht sie aus, die perfekte Honig Senf Sauce von Naturata! Der köstliche Mix aus Blütenhonig, Agavendicksaft und Senf passt zu fast allem, ob als Dip oder im Salatdressing.

www.naturata.de