

Wissenswertes über Sonnencremen

Es stellen sich immer mehr Menschen die Frage, welche Sonnencreme und welcher Schutzfaktor sie im Sommer verwenden sollen. Von Jahr zu Jahr steigen die Schutzfaktoren und Vorsichtsmassnahmen. Als ich vor einigen Jahren einen Artikel über den Zusammenhang von Sonnencreme und den hormonellen Veränderungen bei Fischen las, brachte mich dieser Artikel zum nachdenken. Es wurde ein Zusammenhang von den Inhaltsstoffen in Sonnencremen und dem Fischsterben in Erwägung gezogen. Und obwohl wir nicht sehr viel mit den Fischen gemeinsam haben, dachte ich mir, was den Fischen schadet, bekommt dem Menschen bestimmt auch nicht. Vor ein paar Monaten, war die Zeit dann endlich reif und ich informierte mich ausführlich über Sonnencreme. Unglaublich, wie viel Lesestoff dieses Thema zu bieten hat. Sie denken vielleicht diese 4 Seiten sind sehr viel nur über Sonnencreme. Beachten Sie bitte, dass dies quasi das wichtigste in Kürze ist. Somit hoffe ich, dass Sie nach diesen Zeilen, bei Ihrem nächsten Sonnenschutz-Einkauf mehr Klarheit und Durchblick haben. Ganz wichtig finde ich, dass die Sonne nicht nur als Gefahr, sondern auch als Lebens- und Energie- Quelle gesehen wird.

Dosiertes „Sönnele“ ist gesund, warum?

Sonnenlicht ist lebenswichtig. Ohne Sonne existiert kein Leben. Sie liefert unserem Körper Energie, schenkt ihm Lebensfreude und Wohlbefinden. An sonnigen Tagen fühlen sich die meisten Menschen fröhlicher, leichter, ausgeglichener,... Da die Sonne den Stoffwechsel und das Immunsystem anregt, sind wir im Sommer resistenter gegenüber Infektionen und oftmals leiden chronisch Kranke weniger in den warmen Monaten des Jahres. Auch sorgt die Sonne für die Versorgung mit Vitamin D. Das Vitamin D ist wichtig um die knöchernen Strukturen in unserem Körper kräftig zu halten.

Und es kommt noch besser; Untersuchungen belegen, dass wohldosiertes Sonnenbaden das Risiko an Hautkrebs zu erkranken vermindert. Ja, das mag nun etwas befremdend klingen, wird uns doch von allen möglichen Seiten immer eingeredet, dass durch die Sonne / resp. den Sonnenbrand, die Gefahr an Hautkrebs zu erkranken massiv zunimmt. Nun belegen viele Untersuchungen genau das Gegenteil. So treten beispielsweise Melanome am häufigsten an Körperstellen auf, die nicht oder nur selten der Sonne ausgesetzt werden. Ausserdem bekommen Menschen, die im Freien arbeiten, durchschnittlich sechsmal seltener Melanome (Hautkrebs) als Büroangestellte.

Lediglich falsches und übermäßiges Sonnenbaden mit anschliessendem Sonnenbrand kann das Hautkrebsrisiko erhöhen.

Eine gute Nachricht, für alle Sonnengebräunten: Gebräunte Haut gilt in der Gesellschaft als vital, sportlich und gesund. Bräunen ist ein natürlicher Vorgang, sozusagen eine Schutzmassnahme des Körpers. Je dunkler/ gebräunter die Haut, desto grösser ist der natürliche Schutz vor einem Sonnenbrand. Gebräunte Haut bietet einen Schutzfaktor von SPF 5.

www.luzern-homoeopathie.ch

Wissenswertes zu Sonnenschutz-Produkten

Studien haben in letzter Zeit immer wieder nachgewiesen, dass Sonnencreme zwar gegen Sonnenbrand nicht aber gegen Hautkrebs schützen (im Gegenteil). Ebenfalls wird die Giftigkeit der Inhaltsstoffe diskutiert da bestimmte, in Sonnencremes enthaltene UV-Filter den Hormonhaushalt durcheinander bringen. Diese hormonaktiven Substanzen gelangen über die Haut in den Körper und führen zu Veränderungen der Steuerungsfunktion bei einigen Hormonen im menschlichen Körper.

Über drei Viertel der Sonnencremes enthalten Inhaltsstoffe, welche für den Menschen und die Umwelt schädlich sind. Heutzutage sind viele Sonnenschutzmittel ein chemisches Produkt geworden, sie enthalten sehr viele Schadstoffe. Schade eigentlich, den mit natürlichen Sonnencremes kann praktisch dieselbe Schutzwirkung ohne Schaden erreicht werden.

Kleine Übersicht der verschiedenen SPF (sun protection factor = Sonnlichtschutzfaktor / früher Lichtschutzfaktor LSF) und deren Blockierung der UVB-Strahlen:

SPF von 8 blockiert 87,5% der UVB-Strahlung

SPF von 15 blockiert 93% der UVB-Strahlung

SPF von 20 blockiert 96% der UVB-Strahlung

SPF von 30 blockiert 97% der UVB-Strahlung

SPF von 40 blockiert 97,5% der UVB-Strahlung

Ein Sonnenschutzfaktor SPF von über 20 macht deshalb kaum Sinn, da der Prozentsatz nur sehr gering ansteigt. Auch die extrem hohen Faktoren bis 50+ bieten keinen 100 % Schutz vor den UVB-Strahlen. Es ist halt alles eine Frage vom Marketing und schlussendlich sind höhere Schutzfaktoren deutlich teurer als tiefere.

UVA und UVB-Strahlen

UVA-Strahlen (Bereich 320-400nm)

Sind sogenannte Langwellen und gelangen über die Oberhaut (Epidermis) bis zur Lederhaut (Dermis). Sie bewirken eine direkte Pigmentierung das heisst eine kurzfristige Bräune und werden für die Hautalterung verantwortlich gemacht.

UVB-Strahlen (Bereich 280-320nm)

Sind Kurzwellen, welche in der Oberhaut die Bildung von Melanin anregen und eine langfristige Bräunung bewirken. Sie werden hauptsächlich für den Sonnenbrand verantwortlich gemacht. UVB Strahlen führen zur Bildung des Vitamin D3 (Cholecalciferol) in der Haut. In dieser Rolle ist UVB nicht nur lebensnotwendig, es wirkt auch vorbeugend gegen Krebs – auch gegen Hautkrebs.

www.luzern-homoeopathie.ch

Wie wirken Sonnenschutz-Produkte?

Es wird zwischen physikalischen und chemischen Filtern unterschieden. Die physikalischen Filter reflektieren und streuen die Strahlen. Die chemischen Filter hingegen absorbieren die Strahlung.

Ein herkömmlicher Sonnenschutz besteht aus chemischen/synthetischen Elementen. Chemische Filter benötigen ca. 30 Minuten, bis der volle Schutz erreicht ist. Die UV-Filter müssen zuerst in die Haut eindringen und sich im Körper anreichern. Die Haut arbeitet ähnlich wie ein Verdauungsorgan, wenn die Creme „verdaut“ ist, muss nachgecremt werden. Bedenklich ist, dass diese UV-Filter wie Hormone wirken und wichtige Steuerfunktionen beeinträchtigen können.

Eine Alternative aus der Naturkosmetik sind rein mineralische / physikalische Lichtschutzfilter. Sie belasten die Umwelt und die Haut minimal. Mineralische Sonnencreme schützt und bräunt die Haut so natürlich wie möglich, sie hinterlässt ein unsichtbarer Schutzschild auf der Haut und reflektiert oder streut so die Sonneneinstrahlung. Der UV-Filter bleibt somit auf der Hautoberfläche und dringt nicht in den Körper ein.

Welche Inhaltsstoffe sollten gemieden werden? Unsere Haut absorbiert die Inhaltsstoffe, lesen Sie also die Liste der Inhaltsstoffe und vermeiden Sie nach Möglichkeit chemische Sonnencremes mit den folgenden gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffen:

- Benzophenon → kann allergisierend wirken
- Octylmethoxycinnamat → östrogene (hormonelle) Wirkung
- Oxybenzon m → kann Allergien, Hormonstörungen und Zellschädigungen verursachen. Hat ausserdem eine hohe photosensibilisierende Wirkung. Das heißt, die Haut wird langfristig lichtempfindlicher.
- Nanotechnologie (mikrofein oder ultrafein) relativ neue Technologie, die Risiken sind noch zu wenig erforscht. Vorsicht, die Nanoteilchen können vermutlich in den Kreislauf gelangen.
- Parabene → Wird als Konservierungsmittel eingesetzt, kann allergisierend wirken, kann in den Hormonhaushalt eingreifen (östrogene Wirkung)

Welcher Sonnenschutz ist sinnvoll?

Allgemeine Regel: Je schneller Sonnencremes in die Haut einziehen, desto mehr Schaden richten sie an. Demzufolge sind natürlich die physikalischen / mineralischen Sonnencremes zu bevorzugen. Über den Schutzfaktor lässt sich diskutieren. Persönlich bevorzuge ich einen tiefen Faktor, so zwischen 7 bis 15. Jedoch bin ich sehr sparsam im Gebrauch, denn wie gesagt Sonnenlicht ist lebenswichtig und mit der Sonnencreme wird auch wertvolle „Nahrung“ für den Körper minimiert. So gesehen, ist es empfehlenswert einige Minuten so 10-15 (je nach Typ) ohne Sonnenschutz zu sonnen. Das muss natürlich nicht um die Mittagszeit sein!

www.luzern-homoeopathie.ch

Tipps zum gesunden Umgang mit der Sonne

- Essen und trinken Sie gesund. Vor allem Gemüse: mit gelber, orangener oder roter Farbe sorgt dafür, dass freie Radikale, verursacht durch Sonnenstrahlen, besser blockiert werden, die Haut weniger leidet und sich schneller wieder erholt. Brokkoli kann 37,7% der UV-Schäden verringern. Die Antioxidantien in schwarzem und grünem Tee helfen bei der Wiederherstellung der Haut nach dem Sonnenbaden. Brauner Reis und Sojaprodukte wirken als mildes Sonnenschutzmittel.
- Vermeiden Sie die pralle Mittagssonne und halten Sie lieber eine Siesta.
- Vermeiden Sie Solarium oder chemische Selbstbräuner und selbstbräunende Cremes.
- Verwenden Sie eine natürliche Sonnencreme.
- Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne, damit die hauteigenen Schutzmechanismen Zeit haben, den körpereigenen Schutz aufzubauen. Der Eigenschutz der Haut erhöht sich mit der Dicke der Hornschicht und mit zunehmender Hautbräune. Gehen Sie deshalb am ersten Sonnen- oder Urlaubstag nicht zu lange in die Sonne.
- Bleiben Sie nicht zu lange still in der Sonne liegen, durch Bewegungen wechseln Sie den Einfallswinkel der Sonnenstrahlen dadurch minimiert sich die Belastung.
- Natürlich bieten auch Kleider Schutz vor der Sonne. Ein weisses nasses Baumwoll T-Shirt hat zum Beispiel einen Schutzfaktor von SPF 7. Ein schwarzes Baumwoll T-Shirt hingegen weist einen deutlich höheren Schutzfaktor von SPF 50 auf. Es gilt aber auch die Dichte der Gewebeart zu beachten. In der Regel gilt je dunkler Sie sich kleiden, desto besser sind Sie vor der Sonne geschützt. Eine Jeans weist einen Schutzfaktor von SPF >1000.
- Sonnenhut, Sonnenbrille gehören natürlich mit zur Ausrüstung wenn es raus an die Sonne geht. Trinken Sie viel Wasser und vielleicht ab und zu eine Elektrolytlösung (Sportgetränke).

Und dann nichts wie raus, viel Spass!

Was ist zu tun, wenn ich trotzdem einen Sonnenbrand bekommen habe?

- Waschungen und Kompressen mit Kamille oder Lavendel wirken sehr beruhigend.
- Aloe hat eine hervorragende Pflegewirkung, wirkt beruhigend, zellregenerierend und bietet Feuchtigkeit.
- Bei Hitzeschlag hilft Rosenöl oder Rosenwasser.
- Auch kann der Arnica-SOS-Spray für Sonnenbrand und kleinflächige Verletzungen/ Verbrennungen eingesetzt werden.
- Bei heftigem Sonnenbrand mit Blasenbildung kann das homöopathische Mittel Cantharis C30 Linderung bringen.

www.luzern-homoeopathie.ch