Heiß GELIEBT

Sommerschön – mit schützender Pflege durch die warme Jahreszeit

Die Sonne zieht uns besonders magisch an. Sie bereitet Glücksgefühle und weckt Vitalität. Das tut sie noch mehr, wenn wir die Haut entsprechend umsorgen: vor und nach dem Sonnengenuss.

Sie liebt das kalte Wasser des Meeres. Dort ist sie bestens geschützt. Weil ihr Lebensraum jedoch Gezeitengebiete sind, ist die flachblättrige, dunkelgrüne Kombu-Alge bei Ebbe der Sonne für mehrere Stunden ausgesetzt. Um nicht zu vertrocknen und nicht zu verbrennen, hat sie ihr eigenes Schutzsystem entwickelt. Dieses Phänomen nutzen die Laborexperten der Naturkosmetikmarke Annemarie Börlind für ihre Pflegeserie »Sun«. Es wird aus der Alge mithilfe von Öl ein Extrakt hergestellt, der unter anderem reich an Vitamin A, E und Phosphatidylcholine ist. Diese Substanzen können auch auf unserer Haut einen effektiven Schutz vor Sonnenlicht entfalten. »Der Algenextrakt kann die mit UV-Licht bestrahlten Hautzellen daran hindern, Botenstoffe zu bilden, welche zu einer Entzündungsreaktion der Haut führen«, erklärt Börlind-Laborleiter Dr. Johannes Lichius.

Einen eigenen Abwehrmechanismus, ähnlich dem der Kombu-Alge, besitzt auch unsere Oberhaut (Hornhaut, Epidermis): Treffen Sonnenstrahlen auf sie, bilden bestimmte Zellen in der Tiefe dieser Hautschicht, die Melanozyten, verstärkt das Pigment Melanin. Es wird an die oberen Hornzellen abgegeben und ist für Haut-, Haar- und Augenfarbe verantwortlich. Um einen ausreichenden Schutz zu entwickeln, dauert dieser Prozess jedoch einige Tage. Für ein ausgiebiges Sonnenbad reicht die Melaninproduktion als Abschirmung vor einem Sonnenbrand allerdings bei weitem nicht aus. Die Eigenschutzzeit reicht je nach Hauttyp von fünf bis 30 Minuten. Bei Kleinkindern und älteren Erwachsenen ist noch mehr Vorsicht geboten: Bis zum sechsten Lebensjahr haben Kinder noch keinen ausreichenden Eigen-Lichtschutz entwickelt. Auch ihre Regenerationsmechanismen funktionieren noch nicht richtig. Und ab dem 40. Lebensjahr nehmen die Aktivität und die Menge der Melanozyten wieder ab und die eigene Sonnenschutzfunktion geht mehr und mehr verloren.

Schutz, Pflege und Anti-Aging-Wirkstoffe - das braucht die Haut im Sommer

Der »himmlische Stimmungsbote« trifft jedoch – egal welches Alter man hat – auch mit einer gefährlichen Seite auf unsere zarte Hülle. Durch dauernde Sonneneinstrahlung kann das eigene Abwehrsystem sogar versagen. Neuesten medizinischen Erkenntnissen nach sollen Golfspieler ein achtmal höheres Hautkrebsrisiko als Nichtgolfer haben. Sie verbringen in der Regel mehr als vier Stunden unter freiem Himmel. Nicht nur an wolkenfreien Tagen sollten die 1,5 Millionen Golfspieler in Deutschland Folgendes tun: Mit einem hohen Sonnenschutz eincremen, einen Hut aufsetzen und sich während der Mittagssonne lieber ein schattiges Plätzchen auf der Club-Terrasse suchen.

Für längere Aufenthalte im Freien, zum Beispiel für den Ausflug zum See, den Tag am Strand, die Wanderung oder die Gartenarbeit ist ein guter Sonnenschutz unbedingt notwendig. Die Lichtschutzfilter aus der Tube können der Haut helfen, Falten, Entzündungen, Verbrennungen und Hautkrebs vorzubeugen. Eben so, wie das kalte Wasser des Meeres der Kombu-Alge Schutz von außen gewährt.

Um UV-Strahlen abzuwehren, wirken in der Naturkosmetik bestimmte Pflanzenöle, die im Laufe der Evolution einen natürlichen Lichtschutz entwickelt haben: Jojoba-, Sandddorn-, Mandel-, Kukuinuss-, Karotten-, Sesamöl und Sheabutter gehören dazu. Sie verfügen über einen leichten Lichtschutzfaktor von drei bis vier. Das klingt doch schon mal nicht schlecht. Mit Faktor vier könnte Hauttyp eins – sehr helle Haut, blaue Augen und starke Sonnenbrandneigung – mit einer Eigenschutzzeit von fünf bis zehn Minuten, viermal länger in der Sonne verweilen. Das ergibt 25 bis 40 Minuten Sonnengenuss. Es kommt noch besser. Die Pflanzenextrakte in den Sonnenprodukten arbeiten in

Liane Jochum, Naturkosmetikerin, www.naturkosmetikschule.de

EXPERTENTIPP

Nach dem Sonnenbad

Sonnenstrapazierte Haut kommt mit einer simplen, aber wirkungsvollen Gesichtsmaske wieder ins Gleichgewicht: Man nehme 4 EL Quark und gebe 2 EL Aloe-vera-Saft dazu. Das ganze gut verrühren und großzügig im Gesicht auftragen. Nach 10–15 Minuten mit lauwarmem Wasser abspülen und eine reichhaltige After-Sun-Lotion oder ein After-Sun-Gesichtsöl auftragen. Für das Gesichtsöl können Sie 30 ml Jojobaöl, 10 ml Sanddornöl, 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl und 2 Tropfen Karottensamenöl miteinander vermischen.

Schöner Sommerteint mit Lichtschutzfaktor »Natur«

SOFORTSCHUTZ: IDEAL FÜR UNTERWEGS UND FÜR JEDEN HAUTTYP

1 **Annemarie Börlind Sun:** *Sonnenspray LSF 20 kühlt und spendet Feuchtigkeit. Schützt mit UV-Filtersystemen und Extrakten der Kombu-Alge vor UVA- und UVB-Strahlen.* **(www.boerlind.com)** 2 **Eubiona Sun:** *Die rein mineralische Sonnencreme LSF 30 schützt mit mineralischen Pigmenten vor der Sonne und beugt mit Sheabutter und Granatapfel vorzeitiger Hautalterung vor.* **(www.eubiona.de)** 3 **Dado Sens Sun:** *Sonnencreme mit LSF 50 für hochsensible, trockene und sonnenempfindliche Haut; mit mineralischen Pigmenten, Panthenol, Allantoin, Squalan, Sheabutter, Mandel-, Jojobaöl u. a.* **(www.dadosens.com)**

REGENERATION UND PFLEGE: DIE HAUT NACHHALTIG VERWÖHNEN

4 **Hübner Aloe Vera Body Repair Gel:** *Beruhigt gereizte Haut mit Aloe-vera-Gel und Kieselsäure-Gel.* **(www.huebner-vital.de)** 5 **Alva Sanddorn Hautöl:** *Als After-Sun-Öl kann es leichte Rötungen lindern.* **(www.alva.de)** 6 **Arya Laya Hyper Sens Body Lotion:** *Feuchtigkeitspflege für trockene, empfindliche und allergiegefährdete Haut. Mit Aloe vera, Schwarzkümmelöl, Süßholzwurzel, Tigergras u. a.* **(www.arya-laya.de)** 7 **Dr. Grandel Vita Sun:** *Der Body Repair Balm bereitet die Haut auf die Sonne vor, weil er die Melaninproduktion anregt. Nach dem Sonnen regeneriert er die Haut. Enthält »Pro Soleil«, Panthenol, Wassermelonenextrakt, Maccadamianuss-, Kukuinussöl, UVA- und UVB Filter.* **(www.grandel.de)**

mehrfacher Hinsicht auf einen »gesunden« Sommerteint hin: Erstens wehren natürliche Extrakte aus Granatapfel, Wassermelone, Sanddornbeeren und Vitamin E faltenfördernde freie Radikale ab. Zweitens pflegen die bereits genannten Pflanzenöle die Haut samtweich und wirken Feuchtigkeitsverlusten entgegen. Sie können darüber hinaus die Eigenschutzzeit der Haut verlängern, indem sie die Melaninproduktion ankurbeln. Der Wirkstoffkomplex »Pro Soleil« basiert beispielsweise auf Zuckermolekülen. Er verbessere die Toleranz der Haut gegenüber der Sonne, indem er ihre natürliche Bräunung beschleunige, heißt es bei Dr. Grandel. Er kommt in den Vita Sun Produkten zum Einsatz.

Wer sich vor UVA-Strahlen schützt, beugt Zellschäden vor

Diese Pflanzenpower reicht aber nicht allein, um sich ausreichend vor der Sonne zu schützen. Höhere Lichtschutzfaktoren werden in der Naturkosmetik vor allem durch mineralische Filtersubstanzen erreicht. Denn erst diese können die Haut zuverlässig vor den Sonnenbrand verursachenden UVB-Strahlen und den zellschädigenden, tiefer in die Haut eindringenden UVA-Strahlen schützen. Titan-, Magnesium- und Zinkoxid sind weiße mineralische Mikropigmente, die sofort nach dem Auftragen Sonnenstrahlen auf der Haut reflektieren wie winzige Spiegel. Je höher der Lichtschutzfaktor eines Produktes, umso mehr kann die Creme einen weißen Film auf der Haut hinterlassen. Aus diesem Grund werden die Pigmente auch als sogenannte Nanopartikel eingesetzt. Sie sind dann so klein, dass sie auf der Haut nicht mehr sichtbar sind und sich gut verteilen lassen.

Bei den Sonnenbrand-Verhütern im Reformwaren-Fachgeschäft handelt es sich häufig um rein mineralische Cremes und Lotionen. Sonnenschutzmittel mit hohen Lichtschutzfaktoren enthalten zusätzlich oft synthetische UV-Filter. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung gelten die meisten dieser chemischen Substanzen als unbedenklich.

Bei sehr hohen Lichtschutzfaktoren gilt es als schwierig, allein mit mineralischen Filtern einen umfassenden UVA-Schutz herzustellen. Die UVA-Strahlen dringen sehr tief in die Haut ein, lassen sie schneller altern, verursachen Zellschäden und erhöhen das Hautkrebsrisiko. Deshalb ist 2009 die EU-Empfehlung in Kraft getreten, die vorschreibt, dass der UVA-Schutz einer Sonnencreme mindestens ein Drittel des UVB-Schutzes betragen sollte. Von der Marke Eubiona gibt es jetzt eine Creme mit Faktor 30, deren Sonnenschutzfilter zu 100 Prozent mineralischen Ursprungs sind: »Wir haben es als einer der ersten Bio-Kosmetik-Hersteller geschafft, die Empfehlungen der europäischen Kommission zum Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen umzusetzen«, sagt Produktmanagerin Petra Stein von Eubiona. Aber Vorsicht: Auch durch eine dicke Cremeschicht können bei einem mehrstündigen Sonnenbad UV-Strahlen in die Haut gelangen und den Körper in Stress versetzen. Denn mit einem Sonnenbrand sind vor allem Schmerzen und ein schlechtes Gewissen verbunden. Und die Glücksgefühle, die durch Sonnenlicht freigesetzt werden, »therapieren« die gestresste Haut auch nicht. Eine »kurze« Romanze mit der Sonne hat dagegen »schöne« Folgen: Eine zauberhafte Bräune, eine frische Ausstrahlung und eine gute Vitamin-D-Bilanz für ein gesundes Herz und starke Knochen.

Nach dem Sonnen die Haut erfrischen und beruhigen

Und was kommt jetzt? Die verdiente Abkühlung. Am besten duscht man sich die Sonnencremereste erstmal gründlich ab, damit die Haut die nachhaltig pflegenden After-Sun-Wirkstoffe besser aufnimmt. Sie dürstet jetzt nach beruhigenden und zellregenerierenden Aufbauextrakten: Gerötete Hautpartien können mit Sanddornöl gemildert werden. Ein leichter Sonnenbrand kann mithilfe dieses beruhigend duftenden Öls um 90 Prozent abheilen. Für empfindliche, sonnenallergiegefährdete Haut empfehlen sich Cremes mit entzündungshemmendem Schwarzkümmelöl, Tigergas oder Süßholzwurzel. Sie können Irritationen ausgleichen. Auch Aloe vera und Sanddorn dürfen für die Feuchtigkeitsversorgung und zur Hautberuhigung nach der Wohlfühl-Lichtkur nicht fehlen. Nur mit einer zuverlässigen und umfassenden Pflege wird die »heiß geliebte« Sonne zum hautschmeichelnden Genuss. Und wie mag es inzwischen der Kombu-Alge gehen, die der Ebbe und damit der Sonne ausgesetzt war? Für sie kommt jetzt auch endlich die belebend erfrischende After-Sun-Flut des Meeres. **abr**

Vorsorglich. Erneutes Eincremen verlängert die Schutzzeit nicht. Der Schatten ist vorzuziehen.