

Schutz vor negativen Folgen der Sonne



Die Sonne beeinflusst unser Leben und unsere Emotionen. Der strahlende Himmelskörper ist seit Menschengedenken Gegenstand religiöser Verehrung und bereits die Römer wussten um die heilende Wirkung ihrer Strahlen. Doch der Umgang mit der Sonne darf nicht sorglos erfolgen.

Wenn wir heute über die Sonne reden, dann vor allem über ihre Gefahren. Die Angst vor Hautschädigungen ist groß und natürlich auch berechtigt. Das UV-Licht der Sonne bewirkt in der Haut die Bildung von Freien Radikalen sowie die Freisetzung von Entzündungsmediatoren und hat auch direkten Einfluss auf die DNA der Hautzellen. Die akute Folge ist ein Sonnenbrand. Langzeitfolgen sind eine frühzeitige Hautalterung bis hin zu Entartung der Hautzellen.

POSITIVES SONNENLICHT

Doch wir dürfen nicht vergessen, dass das Sonnenlicht auch positive Auswirkungen hat. Immer mehr Wissenschaftler treten für ein Sonnenbad ein. In Forscherkreisen kursieren die unterschiedlichsten Meinungen. Das Spektrum reicht von Befürwortern bis hin zu strikten Gegnern. Mit Hilfe des Sonnenlichtes werden nachweislich Glückshormone ausgeschüttet, die das Selbstwertgefühl steigern und die Lebenslust fördern. Die Schilddrüsenfunktion wird angeregt, die Entgiftung beschleunigt, die Konzentrationsfähigkeit erhöht, die Mineralstoff-Assimilation aus der Nahrung verbessert, die Wundheilung gefördert und die Bildung von Vitamin D ermöglicht.

DIE RICHTIGE DOSIS FINDEN

Es liegt in unserer Verantwortung, das richtige Maß zu finden. Wichtig ist, die pralle Mittagssonne zu meiden. Ungeschützt sollten wir uns nur kurz (5-15 min.) in der Sonne aufhalten,

am besten am Morgen. Zum Schutz empfiehlt es sich, eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor zu verwenden. Diese soll immer wieder neu aufgetragen werden, denn nur einmal eincremen reicht nicht. Kopfbedeckung und Sonnenbrille schützen ebenso. Wichtig ist auch immer wieder in den Schatten wechseln und sich mit antioxidativen Nährstoffen zu versorgen, die die schädlichen Freien Radikale im Organismus abbauen.

Antioxidantien können Hautschäden durch UV-Licht vorbeugen.

NÜTZLICHE KAROTTE

Karotten sind als gesundes Gemüse bekannt. Der Volksmund sagt, sie sind gut für die Augen, deshalb tragen Hasen keine Brille.

Tatsächlich enthalten Karotten wertvolle Antioxidantien, die sogenannten Carotinoide. Diese Pflanzenstoffe geben Früchten und Gemüse ihre gelbe, rote oder orange Farbe. In der menschlichen Ernährung kommen mehr als 40 verschiedene Carotinoide vor. Zu ihnen zählen das Lutein, Lycopin oder Zeaxanthin. Das bekannteste ist Beta-Carotin, auch als Provitamin A bezeichnet, mit starker antioxidativer Wirkung.

DER SCHÜTZENDE FARN

Auch der Farn *Polypodium leucotomos* besitzt ausgezeichnete photoprotektive Eigenschaften. *Polypodium* wirkt nicht nur antioxidativ sondern auch immunregulierend und entzündungshemmend. Damit können wir Sonnenbrand und Sonnenallergien vorbeugen, ebenso wie auch UV-Licht-bedingter Hautalterung. Der Farn wirkt schützend auf die Zellen der Oberhaut und die Bindegewebszellen. Dies ist wichtig, denn dadurch kann sich die durch die Sonne geschädigte Haut rasch wieder regenerieren. Weitere wichtige Antioxidantien sind die Vitamine E und C, OPC und Resveratrol. Auch Vitamin B2 hilft gegen Freie Radikale.