

# Sommerhaut gut geschützt

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

Stéphanie Erni, Agnès Puebla, Astrid Wahrenberg



© stock.adobe.com (2)



**M**it 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 es 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 Hochstimmung 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 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 gemäss

Untersuchungen mit dem Korallensterben in Verbindung stehen. Aus diesem Grund verabschiedete Hawaii in Mai 2018 ein Gesetz, das den Verkauf von Sonnencremes, die die Inhaltsstoffe Octinoxat und Oxybenzon enthalten, verbietet und das am 1. Januar 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. Januar 2020 sein Verbot zum Schutz seiner Korallenwelt und der allgemeinen

Anzeige

farfalla  
AromaCare

sei erfrischt

COOL DOWN-SPRAY BEI HITZEWALLUNGEN

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 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 konventionelle Sonnenschutzmittel Antioxidantien enthalten. Diese



© stock.adobe.com (2)

Anzeige

sei erfrischt

### COOL DOWN-SPRAY BEI HITZEWALLUNGEN

Die unangenehmen Begleiterscheinungen der Wechseljahre lassen sich mit diesem Aromapflegerezept mildern. Rosengeranie ist ein tolles regulierendes Öl in dieser Zeit, Orangenblütenwasser generell sehr erfrischend. Am besten regelmässig mehrmals täglich anwenden.

Tanja, Pharma-Assistentin

#### PRODUKTE

- 75 ml Bio-Pflanzenwasser Orangenblüte
- 2 Tr. ätherisches Öl Rosengeranie

#### REZEPT

1. 75 ml Bio-Pflanzenwasser Orangenblüte mit 2 Tropfen ätherischem Öl Rosengeranie verschütteln.
2. Bei Bedarf auf Gesicht, Handgelenke, Dekolleté und Nacken sprühen
3. Idealerweise im Kühlschrank lagern.
4. Vor jedem Gebrauch gut schütteln!

Weitere Rezepte auf [www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch)

AROMACARE, DIE KÖRPER UND GEIST WOHLTUT: IN DER AROMATHERAPIE WERDEN ÄTHERISCHE ÖLE EINGESETZT, UM GESUNDHEIT UND LEBENS-GEISTER AUF SANFTE UND NATÜRLICHE WEISE ZU UNTERSTÜTZEN. SIE ENTSPANNEN UND ERHEITERN, FÖRDERN DIE KONZENTRATION ODER EINEN GUTEN SCHLAF. ZAHLREICHE STUDIEN BESTÄTIGEN IHRE WIRKSAMKEIT BEI ERKRANKUNGEN UND BEFINDLICHKEITSTÖRUNGEN.

### Die Sonne beschert uns Energieschübe und Glücksgefühle.

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. Eben diesen sogenannten Weisseffekt können Titandioxid und Zinkoxid in Nanogrösse ausschalten. Die beiden zählen zu den natürlichen Nanopartikeln, die wie auch 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 zwi-

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

schen den staatlichen Gesundheitsbehörden, NROs und wissenschaftlichen Organisationen. Die Polemik zielt allerdings weniger auf die Art der Nanopartikel als auf ihre Grösse: 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 Kosmetik gilt seit 2013 aber 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



## Natürlicher Sonnenschutz für die ganze Familie

100% natürlich | sofort wirksam | wasserfest

Durch das Bag-in-Bottle-Konzept ist eine komplette Entleerung des Spenders möglich.

NEU



Innovative Airless-Spender. Schliesst das Produkt luftdicht ein und verlängert so die Haltbarkeit.



- Ohne synthetische Farb-, Duft- und Konservierungsstoffe
- Ohne PEG, Paraben, Silikone, Paraffin, Erdölprodukte, Alkohol
- Ohne Mikroplastik
- Korallenriff-freundlich
- Vegan
- Für die Kinder- und die empfindliche Haut
- Mit Bio-Jojobaöl
- Leicht verteilbar und fettet nicht

PHAG GmbH · 5046 Schmiedrued  
info@eubiona.de · www.eubiona.de



Anzeige



© stock.adobe.com (2)

**EMPFEHLUNG  
DER EXPERTEN**

**WIEVIEL 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. Sie spricht sogar eine quantitative Richtlinie aus: auf ca. 2 m<sup>2</sup> Haut ca. 40 ml Sonnencreme einmalig auftragen (Anmerkung der Redaktion: Die durchschnittliche Körperoberfläche beträgt 1,73 m<sup>2</sup>, bei Männern 1,9 m<sup>2</sup>, bei Frauen 1,6 m<sup>2</sup>, bei 2 Monaten alten Säuglingen 0,3 m<sup>2</sup> und bei 2- bis 4-jährigen Kindern 0,5 m<sup>2</sup>).



**Sonnenschutz ist keine  
Einladung, sich länger der  
Sonne auszusetzen.**

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. Weitere Untersuchungen seien deshalb notwendig. Bis dahin hält auch das Bundesamt für Gesundheit (BAG) fest, dass «nach aktuellem Wissensstand der Nutzen von mineralischen UV-Filtern allfällige Risiken überwiegt». Naturkosmetik-Siegel wie Cosmos, BDIH und ICEA haben daher 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 Nanomaterial einzusetzen. Den Weisseffekt haben sie trotzdem im Griff – durch die Verbesserung der Konsistenz, färbende Inhaltsstoffe wie Tonmineralien, Peperoni-Extrakt und Pflanzenöle wie Carotin- und Himbeeröl. Einige setzen dennoch ganz bewusst auf den Weisseffekt: Ist die Creme sichtbar, können Eltern sichergehen, dass die Kinderhaut rundum geschützt ist. Doch unabhängig vom Weisseffekt sollten wir Babys und Kleinkinder von 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 rund 14000 Tonnen Sonnencreme jedes Jahr im Meer. Vielleicht sollten wir langsam den Schimmer, den mineralische Pigmente entstehen lassen, angesichts der Gesundheitsrisiken und der zerstörten Umwelt mit anderen Augen betrachten.

Ob mit oder ohne Weisseffekt: Naturkosmetische Sonnencreme schützt die Haut vor den schädlichen Auswirkungen der UV-Strahlung.

Fotos: Speick Naturkosmetik/ Rebecca und Lisa Planck



Natürlich sonnengeschützt mit

**SPEICK  
SUN**

**Sommer, Sonne, Sonnenschutz**

Die Sonne lockt ins Freie und verwöhnt uns mit ihrer Wärme und wohltuenden Wirkung. Trotzdem sollte beim Sonnenbaden der richtige Sonnenschutz nicht fehlen. Speick Naturkosmetik bietet mit Speick SUN 100% natürliche Sonnenpflege für strahlend schöne, sonnengeküsste Haut.

**Natürlich-mineralischer Sonnenschutz**

Speick SUN ist die perfekt aufeinander abgestimmte Sonnenpflege für Gesicht und Körper mit 100% natürlich-mineralischen Inhaltsstoffen. Der Sonnenschutz mit LSF 20, LSF 30 und LSF 50+ bietet zuverlässigen, wasserfesten Sofortschutz vor UV-A- und UV-B-Strahlen. Er basiert auf mineralischen Mikropigmenten, die sich beim Auftragen als hauchdünne Schicht auf die Haut legen und die UV-Strahlen wie ein Spiegel reflektieren. So wird der Sonnenschutz auf natürliche Weise gewährleistet.

**Sonnenpflege für Gross & Klein**

Speick SUN ist für die gesamte Familie geeignet. Die Cremes und Lotionen

haben besonders leichte Texturen, lassen sich gut verteilen und ziehen schnell ein, ohne weisse Rückstände auf der Haut zu hinterlassen. Für Kinder empfehlen wir die Verwendung eines hohen bis sehr hohen Lichtschutzfaktors mit LSF 30 oder LSF 50+.

**Zertifizierte Naturkosmetik – Besonders mild zu Haut und Umwelt**

Frei von Aluminium und Parfüm, ist die zertifizierte Naturkosmetik von Speick SUN nicht nur für jeden Hauttyp geeignet, sondern leistet auch einen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt und Natur. Alle Produkte sind biologisch leicht abbaubar, riff- und korallenfreundlich.

**Intensive Feuchtigkeitspflege**

Die im Sonnenschutz enthaltenen Inhaltsstoffe wie Zuckerrüben-Extrakt, hautberuhigendes Schilfrohr-Extrakt oder der Granatapfel-Zellschutzkomplex sorgen schon während des Sonnengenusses für eine intensive Feuchtigkeitspflege der Haut. Für die Extra-Portion Feuchtigkeit spendet die After Sun Lotion nach einem Tag in



der Sonne die perfekte Pflege. Der aussergewöhnlich hohe Bio-Aloe vera-Anteil von 80% kühlt die Haut besonders angenehm und lässt sie schonend regenerieren.

**Unsere Empfehlungen für den richtigen Umgang mit der Sonne**

- Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne
- Vermeiden Sie die pralle Sonne, vor allem zur Mittagszeit
- Tragen Sie den Sonnenschutz in grosszügigen Mengen auf und cremen Sie regelmässig nach, um den Schutz aufrecht zu erhalten
- Ein Sonnenhut oder eine Schirmkappe sorgen für einen «kühlen Kopf»
- Vergessen Sie nicht Ohren und Hände – häufig werden diese beim Eincremen vergessen