



Sonnencreme - gesund oder schädlich

Sonnencreme soll die Haut vor den schädlichen UV-Strahlen schützen und dem Hautkrebs vorbeugen. Man unterscheidet hier zwischen den chemischen und mineralischen UV-Filtern. Chemische absorbieren die schädlichen Strahlen und mineralische leiten die Strahlen wie winzig kleine Spiegel ab.

In den letzten Jahren weisen Zell- und Tierstudien darauf hin, dass gerade die chemischen UV-Filter schädliche Auswirkungen haben können. Das gilt besonders für die nachfolgenden Inhaltsstoffe, die nicht nur in Sonnencremes, sondern auch in anderen Kosmetikartikeln zu finden sind (Parfüm, Hautcreme, Nagellack, Shampoo, Duschgel, Haarfärbemittel, Lippenstift, Make-Up u.a.):

- **Octocrylen:** Potenziell krebserregend, kann allergische Reaktionen auslösen
weitere Bezeichnungen: 2-Isooctyl-2-propyl-4-methoxybenzylidene camphor, 2-(2-Ethylhexyl-4-methoxyphenyl)-propanoat
- **Oxybenzon:** Verdacht auf hormonelle Wirkung
weitere Bezeichnungen: Benzophenone-3, 2-Hydroxy-4-methoxybenzophenon
- **Enzacamen:** Soll Wachstum von Krebszellen beschleunigen können
weitere Bezeichnungen: 4-methylbenzylidene camphor, 3-(4-methylbenzyliden)-2-bornano
- **Octinoxat:** Potenziell krebserregend, Verdacht auf hormonelle Wirkung (Fruchtbarkeit, Gefährdung des Embryos)
weitere Bezeichnungen: Ethylhexyl Methoxycinnamat, 2-Ethylhexyl-4-Methoxycinnamat, 4-Methoxyzimtsäure-2-Ethylhexylester
- **Arobenzon:** Soll Wachstum von Krebszellen beschleunigen können
weitere Bezeichnungen: Butylmethoxydibenzoylmethan, 4-tert-Butyl-4-methoxy-dibenzoylmethan

Eine Studie von 2019 zeigt, dass die chemischen Stoffe nicht nur auf der Haut bleiben, sondern im Blut, im Urin und in der Muttermilch nachweisbar waren.

Da sich die chemischen UV-Filter im Wasser ablösen, sind sie auch umweltschädlich. Einige Inselstaaten haben deren Anwendung inzwischen an Ihren Stränden verboten.

14.000 Tonnen Sonnencreme soll auf diese Art jährlich die Korallenriffe und Meeresbewohner extrem stark belasten. Durch die Fische kommen diese schädlichen Stoffe dann am Ende auf unseren Tisch. Das gilt auch für die Fische in unseren Seen, da Sonnenschutz auch hier durch Badende ins Wasser gelangt.

Verfallsdatum überschritten

In diesem Fall sollte die Creme unbedingt entsorgt werden, da dann neue, wiederum schädliche Abbauprodukte entstehen. Auch lässt die schützende Wirkung nach.

Weitere schädliche Stoffe

Nicht nur die UV-Filter können sich negativ auswirken. Auch Konservierungsstoffe, Feuchthaltemittel und Aluminiumverbindungen (z.B. Aluminium Stasch Octenylsuccinate) sind schädlich. Aluminium ist ein Schwermetall, das in dieser Form nicht auf unserer Erde vorkommt. Es kann sich im Körper und Gehirn anreichern und zu zahlreichen Beschwerden führen.

Naturkosmetik

Hier ein Beispiel für mögliche Inhaltsstoffe einer Naturkosmetik-Variante:

- Helianthus Annuus Seed Oil (Bio-Sonnenblumenöl)
- Zinc Oxide (ohne Nanopartikel!)
- Cocos Nucifera Oil (Bio-Kokos-Öl)
- Cera Alba (Bio-Bienenwachs)
- Theobroma Cacao Seed Butter (Bio-Kakaobutter)
- Butyrospermum Parkii Butter (Bio-Sheabutter)
- Theobroma Cacao Seed Powder (Bio-Kakao-Pulver)
- Tocopherol (Vitamin E)

Der mineralische UV-Filter könnte hier Zinkoxid ohne Nanopartikel sein.

Mineralische UV-Filter

Diese Filter sind meist Zinkoxid oder Titandioxid. Wobei Titandioxid nicht unbedenklich ist. In Lebensmitteln ist dieser Zusatzstoff inzwischen verboten, in der Kosmetik jedoch noch erlaubt. Ausgenommen sind hier Sprays, da die Gefahr des Einatmens gegeben ist.

Leider hinterlassen die mineralischen UV-Filter einen weißen Film auf der Haut. Aus diesem Grund wird seit wenigen Jahren Nanotechnologie eingesetzt. Diese mikroskopisch kleinen Teilchen machen die Cremes transparenter. Leider gibt es hierüber noch keine ausreichende Forschung. Es wird jedoch vermutet, dass diese Teilchen durch die Hautbarriere in den Körper eindringen und so Zellschäden verursachen können, und nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch die der „Wasserbewohnern“ gefährden. Es ist hier also dringend darauf zu achten, ob hinter den Bezeichnungen „nano“ steht.

Die im Haushalt genutzten Öle (Olivenöl, Kokosnussöl) haben zwar auch einen UV-Schutz, der jedoch sehr gering ist.

Sonnenschutz ist wichtig

Auf keinen Fall sollte man auf einen Schutz verzichten, da die Sonnencreme ja, trotz potenzieller negativer Inhaltsstoffe, das Risiko für bösartige Hautkrebsformen deutlich reduzieren soll: Das Risiko des Plattenepithelkarzinoms (schuppige Wucherungen auf der Haut) etwa um 40 % und das des Melanoms (schwarzer Hautkrebs > bösartigste Form) um 50 %.

Natürlicher Schutz von innen

Sekundäre Pflanzenstoffe können die Haut auf das Sonnenbaden vorbereiten und sie auch über den Sommer unterstützen. Es empfiehlt sich daher die Einnahme von Astaxantin (Antioxidans), B-Vitamin-Komplex, Vitamin C und Vitamin E in möglichst natürlicher Form

und hoher Qualität. Hier ist eine Gesundheitsmessung sinnvoll, um den Stand dieser Vitalstoffe zu überprüfen und eine Überdosierung zu vermeiden.

Allgemeiner Schutz

Vorsichtshalber sollte man sich der Sonne nur zeitweise aussetzen und sonst den Schatten aufzusuchen. Kopfbedeckung und leichte Bekleidung sind sinnvoll. Für empfindliche Menschen empfiehlt es sich, diese auch beim Baden zutragen - zumindest am Anfang. Inzwischen gibt es auch UV-Schutz-Regenschirme und auch Sonnenhüte und Kopftücher kommen wieder in Mode. Gewöhnen Sie Ihre Haut erst langsam an die Strahlung, um einen Sonnenbrand zu vermeiden.

Akuter Sonnenbrand

Zuerst einmal: Raus aus der Sonne!

In diesem Fall handelt es sich um eine Brandwunde. Diese sollte mit Wasser (15-20 Grad - keinesfalls mit Eis!) heruntergekühlt werden. Eine extreme Kühlung kann die Heilung verzögern. Zusätzlich empfiehlt sich die Anwendung von feuchtigkeitsspendenden Produkten, wie Aloe Vera-Gel, MSM-Gel (mit organischem Schwefel), Kolloidales Silber (besonders in den Tropen und bei Antibiotika-Resistenz zu empfehlen) oder mit Natronwasser getränkten Tüchern. Für den Urlaub sollte man davon vorsichtshalber etwas in die Reiseapotheke tun. Wenn auf die Schnelle nichts davon zu Hand ist, geht zum Übergang und als Notlösung auch Quark (möglichst Bio-Qualität). Dies gilt jedoch nur, wenn keine Blasenbildung oder offenen Wunden vorhanden sind. Der Quark muss auch vor dem Antrocknen unbedingt wieder abgewaschen werden (nach 10-20 Minuten) oder wenn er beginnt sich warm anzufühlen. Die Anwendung kann direkt auf die Haut erfolgen oder als Wickel.

Bei Sonnenbrand auf der Kopfhaut ist zusätzlich ein Kopftuch hilfreich, da es leicht ist und keinen Druck ausübt.

Sollten Sie Fragen hierzu haben und unsicher mit der Anwendung sein, melden Sie sich bitte. Das kann per E-Mail oder Telefon sein. Wenn Sie einen extremen Sonnenbrand zu Hause behandeln wollen, habe ich die Möglichkeit, mit natürlichen Anwendungen und Produkten für eine schnell Linderung zu sorgen. Ich komme dann auch gerne zu Ihnen nach Hause

Vitamin-D-Test vor dem Winter

Durch die genannten Schutzmaßnahmen gegen die schädlichen UV-Strahlen wird leider auch verhindert, dass der Körper das so wichtige Vitamin D produziert. Durch die Nahrung können wir kaum etwas davon aufnehmen. Viele Studien und auch meine Messungen haben ergeben, dass der Großteil der Bevölkerung unter massivem Vitamin-D-Mangel leidet. Das hat starke Auswirkungen auf unsere Körperfunktionen und den Gesundheitszustand. Besonders betroffen sind Menschen mit chronischen Erkrankungen und einer dauerhaften Einnahme von Medikamenten. Auch hier empfiehlt sich vor dem Winter eine Überprüfung des Vitamin D-Stands durch eine Messung, da dieses Vitamin unter anderem äußerst wichtig für unser Immunsystem ist. Wir wissen ja nicht, welche Herausforderungen uns in diesem Winter erwarten und viele Menschen sind durch Impfungen und überstandene Infektionen bereits geschwächt.