

Natürlicher Sonnenschutz

Sonnenschutz ist enorm wichtig. Doch Sonnenlicht genauso. Denn Sonnenstrahlen aktivieren die Produktion von lebenswichtigem Vitamin D in unserer Haut - was wiederum von Sonnenschutzmitteln vereitelt werden kann. Es gilt also, den goldenen Mittelweg zu finden. Tanken Sie daher nur so viel Sonne, wie Ihre Haut auch verträgt. Wenden Sie dann einen natürlichen Sonnenschutz an und erhöhen Sie überdies den körpereigenen Sonnenschutz Ihrer Haut von innen - und zwar ganz ohne Chemikalien, wie wir sie aus herkömmlichen Sonnenschutzmitteln kennen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 07. March 2019

Stand: 18. October 2019

Natürlicher Schutz vor Sonnenbrand

Sobald sich der grosse Zufall, nämlich die seltene Kombination Sonnenschein und Wochenende ereignet, geht's hinaus und wir möchten am liebsten den ganzen Tag im Freien verbringen, Sonne tanken und das Leben geniessen.

All das tut unserer Gesundheit natürlich sehr gut. Die Vitamin-D-Produktion wird angekurbelt und das Immunsystem gestärkt.

Doch vor allem helle und empfindliche Haut benötigt eine ganz besondere Aufmerksamkeit. Sie sollte nicht nur langsam an die noch ungewohnte Sonne angepasst werden, sondern ausserdem rechtzeitig sowohl von innen wie auch von aussen vor der Sonne geschützt werden.

Herkömmliche Sonnencremes konzentrieren sich nur auf den äusseren Schutz und enthalten überdies oft fragwürdige Inhaltsstoffe, die ein gesundheitsbewusster Mensch lieber nicht auf seiner Haut haben möchte.

Naturbelassene Öle können jedoch - zumindest im niedrigen Lichtschutzfaktorbereich - eine interessante und vor allen Dingen natürliche Alternative zu den üblichen Sonnenschutzprodukten darstellen.

Natürlicher Sonnenschutz mit Ölen

Naturbelassene, pflanzliche Öle können neben ihrem Einsatz in der Küche auch sehr positive Wirkungen als Hautpflegeprodukte mit sich bringen.

Sie versorgen die Haut mit wertvollen Fettsäuren und antioxidativem Vitamin E, verzögern damit den Alterungsprozess der Haut und hinterlassen ein glattes und zartes Hautbild.

Zusätzlich besitzen viele dieser Öle einen natürlichen UV-Filter, der unsere Haut vor zu viel Sonnstrahlen schützen kann.

Sonnenschutz mit Sesamöl

Sesamöl hat sich als eines der besten natürlichen Produkte mit vor Sonne schützenden Eigenschaften erwiesen und schenkt der Haut viele Vorteile.

Es hält die Haut nicht nur feucht und macht sie geschmeidig, sondern blockt auch bis zu 30 Prozent der UV-Strahlung ab.

Sesamöl ist ausserdem reich an Antioxidantien, so dass es bei der Neutralisierung der freien Radikale helfen kann. (Freie Radikale sind aggressive Stoffe, die beispielsweise durch UV-Strahlen entstehen, die Hautzellen schädigen und zu Falten führen können.)

Sonnenschutz mit Kokosöl

Kokosöl ist ein weiteres Öl, das unsere Haut mit einem natürlichen Sonnenschutz versehen kann.

Obwohl hier der Sonnenschutzfaktor geringer ist als beim Sesamöl und vom Kokosöl nur etwa 20 Prozent der UV-Strahlung abgeblockt werden, hat es viele Eigenschaften, die für seine Anwendung als natürliches Sonnenschutzmittel sprechen.

Kokosöl hat einen sehr angenehmen Geruch und verleiht der Haut einen wunderschönen Glanz.

Kokosöl ist ausserdem ein sehr gutes Hautpflegemittel. Es verstopft die Poren nicht, wie das bei manch anderen Hautpflegeprodukten – auf der Basis von Erdölprodukten (Paraffin) – der Fall ist.

Mehr über die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten des Kokosöls finden Sie hier:

Kokosöl – gesund und lecker

Erdnuss- und Olivenöl besitzen in etwa den gleichen Sonnenschutzfaktor wie Kokosöl.

Trotzdem ist Kokosöl die bessere Wahl, da die anderen Öle schwerer sind. Kokosöl bildet im Vergleich zu diesen Ölen nur einen leichten und sehr angenehmen Film auf der Haut.

Sonnenschutz mit Hanföl

Hanföl ist ein weiteres Produkt auf pflanzlicher Basis, das ebenfalls einige Eigenschaften besitzt, die vor der Sonne schützen.

Obwohl der genaue Faktor für den Sonnenschutz nicht bekannt ist, wird es oft für einen sanften Sonnenschutz angewendet.

Hanföl kann UV-Strahlen abblocken, ohne die überaus wichtige Aufnahme von Vitamin D zu behindern.

Es hilft zudem bei der Regeneration von geschädigter Haut und ist ein exzellentes Hautpflegemittel.

Für dunklere und bereits gebräunte Haut ist Hanföl daher mit Sicherheit eine tolle Alternative zu herkömmlichen Sonnencremes mit niedrigem Lichtschutzfaktor.

Auch Jojobaöl und Shea-Butter bieten einen gewissen Sonnenschutz von ungefähr 4 Prozent und bieten daher Möglichkeiten für diejenigen, die einen niedrigen Lichtschutzfaktor suchen.

Sonnenschutz mit rotem Palmöl

Neben den bereits genannten Ölen kann auch rotes Palmöl unsere Haut vor zu viel Sonne schützen.

Rotes Palmöl wird aus dem Fruchtfleisch der Ölpalmfrüchte (Elaeis guineensis) gewonnen und wird besonders wegen seines hohen Gehaltes an Carotinoiden sehr geschätzt.

Diese Carotinoide sind es auch, die dem roten Palmöl seine kräftige Farbe verleihen.

Carotinoide sind natürliche Pigmente, die deshalb in der Pflanze enthalten sind, um deren Blätter und Früchte unter anderem vor Sonnenbrand durch zu viel UV-Strahlung zu schützen.

Genau dieselbe Wirkung entfalten Carotinoide auch in und auf der menschlichen Haut.

Rotes Palmöl enthält neben den Carotinoiden auch noch reichlich Vitamin E, das bereits erwähnte Antioxidans, das die Haut vor oxidativen Prozessen schützen kann.

Der einzige Nachteil von rotem Palmöl ist, dass es eventuell Flecken auf heller Kleidung hinterlassen könnte. Also ist hier Vorsicht angesagt.

Um die Effektivität natürlicher Öle zu erhöhen, sollten diese nicht einzeln, sondern kombiniert mit weiteren Sonnenschutzfaktoren eingesetzt werden – wie z. B. im folgenden Rezept für eine selbst gemachte Sonnencreme.

Natürlicher Sonnenschutz mit selbst gemachter Sonnencreme

Verwendet man zum Schutz gegen die Sonnenstrahlung nur ein einzelnes Öl, dann ist dessen Wirkung natürlich sehr eingeschränkt. Zwar ist ein kleiner Lichtschutzfaktor besser als keiner.

Für alle aber, die mit blasser Haut irgendwo im Süden ankommen und nicht nur eine halbe Stunde am Strand oder in den Bergen sein möchten, sondern vielleicht einen halben oder ganzen Tag, wird ein solcher Sonnenschutz nicht ausreichen.

Unsere Rezeptur für eine natürliche Sonnencreme hilft Ihnen, zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen: Sie haben eine gesunde Sonnencreme, und Sie haben eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.

Weitere Informationen finden Sie hier: [Sonnencreme selbst gemacht](#)

Allerdings ist Sonnenschutz nicht nur von aussen mit Sonnencremes möglich, sondern auch von innen.

Die weiter oben genannten Carotinoide können nämlich zum Zwecke des Sonnenschutzes nicht nur äusserlich, sondern auch innerlich eingesetzt werden - und zwar mit bestimmten carotinoidreichen Lebens- oder Nahrungsergänzungsmitteln.

Natürlicher Sonnenschutz von Innen

Carotinoide, die wir einnehmen, schützen unsere Haut - genau wie sie es mit dem Blatt oder der Frucht der Pflanze tun - von innen und erhöhen so den körpereigenen Lichtschutzfaktor bzw. verringern die Empfindlichkeit der Haut gegen UV-Strahlung.

Zu den wirksamsten Sonnenschutz-Carotinoiden gehört das Astaxanthin.

Sonnenschutz mit Astaxanthin

Astaxanthin ist ein Carotinoid, das vor allem in roten Algen vorkommt und für deren Farbe verantwortlich ist.

Diese Algen leben oft auch in Gewässern oder sogar Pfützen, die in der heissen Jahreszeit zeitweise austrocknen. Jetzt wird das Astaxanthin in den Algen aktiv und schützt nun die der Sonne ausgesetzten Algen vor Schäden durch UV-Strahlung.

Auf diese Weise gelingt es den Algen, in der heissen und permanent besonnten Trockenheit so lange schadlos zu verharren, bis wieder Regenfälle einsetzen.

Astaxanthin ist ein sehr starkes Antioxidans, das auch uns Menschen helfen kann.

Zwar sind wir keine Algen, doch kann Astaxanthin auf ähnliche Weise unsere Haut von innen heraus vor Sonnenbrand schützen, so dass man mit Astaxanthin länger in der Sonne bleiben kann als ohne dessen inneren Schutz.

Zu diesem Ergebnis kam bereits die Studie eines US-Warentestlabors mit 21 Teilnehmern. Die Probanden verfügten über empfindliche Haut (stark sonnenbrandgefährdet) bis zu normaler Haut (mittelmässig sonnenbrandgefährdet).

Ausgeschlossen wurden Menschen mit Hautkrankheiten sowie Menschen, die bereits sonnenverbrannt waren.

Dann stellte man mit Hilfe eines Sonnensimulators die UV-Strahlungsintensität fest, die nötig wäre, um bei den Probanden einen Sonnenbrand auszulösen.

Anschliessend nahmen die Studienteilnehmer täglich 4 mg Astaxanthin ein – und zwar für zwei Wochen.

Nun wurde erneut die Sonnenbrandempfindlichkeit gemessen. Die neuen Werte verglich man jetzt mit den Werten von vor zwei Wochen.

Es zeigte sich, dass sich zwar bei manchen Probanden keine schützenden Effekte zeigten, dass aber bei anderen wiederum 50 Prozent mehr Sonnenlicht nötig war, um einen Sonnenbrand zu erzeugen als vor der Astaxanthin-Kur – was einer statistisch signifikanten Verbesserung des hauteigenen Sonnenschutzes entsprach.

Nun sind zwei Wochen ja keine lange Zeit. Und da der durch Astaxanthin entstehende Sonnenschutz mit jeder Woche weiter zunimmt (Astaxanthin lagert sich in die Hautzellen ein), empfiehlt es sich, Astaxanthin nicht nur zwei, sondern besser vier Wochen lang einzunehmen – und zwar 4 bis 8 Milligramm täglich (z. B. in Form einer Astaxanthin-Kur vor dem Urlaub), um einen guten Sonnenschutz zu erzielen.

Mehr über Astaxanthin erfahren Sie hier: [Astaxanthin – Das Super-Antioxidans](#)

Sonnenschutz mit Tomaten

Neben Astaxanthin können auch andere Lebensmittel die Haut von innen vor Sonnenbrand schützen.

Mikronährstoffe wie Carotinoide, Tocopherole (Vitamin E), Ascorbate (Vitamin C), Flavonoide oder bestimmte Fettsäuren agieren dabei als natürliches UV-Schutzschild von Innen.

Lieferanten für all diese Substanzen sind nahezu alle roten, orangefarbenen und dunkelgrünen Gemüse und Früchte sowie – als Fettlieferanten – Ölsaaten und Nüsse bzw. deren Öle.

Wissenschaftliche Studien gibt es zum Beispiel zum Sonnenschutz-Potential von Tomaten.

Die Untersuchungen zeigten, dass 55 Gramm Tomatenmark pro Tag den natürlichen Sonnenschutz der Haut um 33 Prozent erhöhen, was offenbar auf die Wirkung von Lycopin (auch Lycopin) - einem sekundären Pflanzenstoff - zurückzuführen ist.

Mehr über die positive Wirkung von Tomaten auf die Haut, erfahren Sie hier: [Tomaten](#)

Natürlicher Sonnenschutz mit leichten Stoffen

Alle beschriebenen natürlichen Sonnenschutz-Massnahmen helfen der Haut, sich vor zu viel Sonne zu schützen, ohne die Vitamin D Bildung oder die Hautfunktionen negativ zu beeinflussen.

Wenn die Haut jedoch den grössten Teil des Jahres bedeckt wird und nur selten einen Sonnenstrahl zu Gesicht bekommt, dann ist die Haut so sonnenempfindlich, dass natürliche Öle und der innerliche Sonnenschutz mit Carotinoiden die Haut zwar schützen können, aber nicht derart, dass man nun mehrere Stunden oder gar den ganzen Tag unter südlicher Sonne verbringen könnte.

Die beschriebenen natürlichen Massnahmen zum Sonnenschutz helfen zwar, die Haut unempfindlicher zu machen. Doch gehört zum natürlichen Sonnenschutz auch, die Haut langsam an die Sonne zu gewöhnen.

Wer also noch nicht an die Sonne gewöhnt ist und dann beispielsweise im Urlaub plötzlich den ganzen Tag UV-Strahlen ausgesetzt ist, sollte sich zusätzlich mit Stoff vor einem Sonnenbrand schützen.

Hüte mit breiter Krempe (zum Schutz des Gesichtes) sowie langärmelige, aber luftige Kleidung eignen sich dafür sehr gut.

Bestmöglicher Sonnenschutz für Babys und Kinder

Für Babys und Kinder mit sonnenungewohnter Haut sollte zusätzlich - je nach Aufenthaltsort - eine Sonnencreme aus dem Naturkosmetiksektor bereit gehalten werden, da deren Haut wirklich sehr empfindlich ist und ein Baby niemals den Gefahren und Schmerzen eines Sonnenbrandes ausgesetzt werden sollte!

Mit einer herkömmlichen Sonnencreme sollten Sie jedoch weder Ihre Haut noch die Haut Ihres Kindes belasten.

Stattdessen verwenden Sie eines der empfohlenen Öle für den äusserlichen Sonnenschutz, bauen einen gesunden Sonnenschutz von innen auf (bei Kindern nur über die Ernährung, nicht mit Nahrungsergänzungsmitteln), bedecken empfindliche Hautpartien bei längerem Aufenthalt in der Sonne mit Stoff und gewöhnen sich langsam an die starke Sommersonne.

Auf diese Weise können Sie die sonnige Jahreszeit in vollen Zügen geniessen, gleichzeitig genügend Vitamin D tanken (auch für den nächsten Winter) und ganz nebenbei noch Ihr Immunsystem stärken.

Lesen Sie unbedingt auch hier, welche fünf Faktoren Ihre Vitamin-D-Bildung behindern können sowie sechs Tipps für eine gesunde Vitamin-D-Bildung: Faktoren, die Ihre Vitamin-D-Bildung behindern

Sonnige Grüsse Ihr Zentrum der Gesundheit :-)

Quellen

- Sies H, Stahl W "Carotenoids and UV Protection" Photochem. Photobiol. Sci., 2004 (3): 749-752 DOI: 10.1039/B316082C (Carotinoide und UV-Schutz)
- Sies H, Stahl W "Nutritional Protection against Skin Damage from Sunlight" Annual Review of Nutrition 2004 (24): 173-200 (Schutz der Haut vor Sonnenlicht durch die Ernährung)
- Stahl W, Sies H "Carotenoids and flavonoids contribute to nutritional protection against skin damage from sunlight." Mol Biotechnol. 2007 Sep;37(1):26-30. (Carotinoide und Flavonoide tragen zum Schutz der Haut vor Sonnenlicht bei)
- Stahl W et al., "Lycopene-rich products and dietary photoprotection." Photochem Photobiol Sci. 2006 Feb;5(2):238-42. Epub 2005 Aug 12. (Lycopin-reiche Produkte und Lichtschutz über die Ernährung)
- Korac, R. et al. "Potential of herbs in skin protection from ultraviolet radiation" Pharmacognosy Review 2011 Jul-Dec; 5(10): 164-173. (Hautschuttpotential von Kräutern im Hinblick auf UV-Strahlung)
- Lorenz, T., "Clinical Trial Indicates Sun Protection from BioAstin Supplement." Cyanotech Technical Bulletin based on Independent Consumer Testing Company clinical trial (unpublished). On file at Cyanotech Corporation. (Klinische Studie zeigt Sonnenschutz durch BioAstin Nahrungsergänzung.)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/sonnenschutz-natuerlich-ia.html>