

**Stellungnahme
zum Thema
„Basischer Sonnenschutz“**

für

**Ärzte
Heilpraktiker
Therapeuten
Apotheker
Drogisten**

Die Sonne sicher genießen

Sonne ist lebensnotwendig

Menschen, Tiere und Pflanzen brauchen die Energie der Sonne. Das natürliche Sonnenlicht verbessert unsere physische, psychische und geistige Leistungsfähigkeit. So fördern täglich kleine Mengen Sonnenlicht die Hormonregulation, die Produktion von Vitamin D (wichtig für feste Knochen und gesunde Zähne) und erhöhen die Aktivität des Immunsystems.

Die Wirkung der UV-A und UV-B Strahlen der Sonne

Die UV-B Strahlen des Sonnenlichtes sind kurzwellig (280 – 315 Nanometer = nm) und erreichen die oberen Hautzellen und erzeugen chemische Reaktionen. Als Folgereaktion mit den sich auf der Haut befindlichen Stoffen (z.B. Schweiß, saure Cremes mit pH-Wert unter 7) können nun freie Radikale entstehen. Leichte Hautirritationen und pathologische Hautveränderungen bis hin zu malignen Erkrankungen und Hautallergien sind mehrfach die Folge.

UVA-Strahlen sind langwellig (315 – 400 nm), dringen tiefer in die Haut ein und können langfristig und irreversibel die Kollagenfasern schädigen. Sie verlieren dadurch mit der Zeit ihre Elastizität und ihre wasserbindende Funktion. Die Wärmestrahlung der Sonne verstärkt letzteren Effekt zusätzlich, da sie der Haut durch Schwitzen Feuchtigkeit entzieht. Das sichtbare Ergebnis ist eine Haut die an Festigkeit verloren hat, dadurch schlaff und faltig ist. Gemeinsam mit den freien Radikalen fördert dies eine beschleunigte, UV-lichtbedingte Hautalterung.

Es ist also nicht die Sonne von sich aus welche die Hautschäden bewirkt. Folglich sollten die verursachenden Faktoren wie saure Hautausscheidungen (bedingt durch z.B. unausgewogene Ernährung, Stress, vermehrte und andauernde Zufuhr von chemischen Zusatzstoffen) und ein Zuviel an Sonne verringert bzw. vermieden werden.

Die Sonnen unbeschwert genießen

Primär schützt die Haut sich vorübergehend selbst durch Pigmentbildung des bräunlichen Melanins (Bräunung der Haut) und filtert die belastende UV-Strahlung. Diese hauteigene Schutzzeit wird Eigenschutzzeit genannt. Es ist die Zeit, die man ungeschützt ohne Sonnenschutz in der Sonne bleiben kann.

Die persönliche Schutzzeit errechnet sich aus der Eigenschutzzeit multipliziert mit dem Lichtschutzfaktor des Sonnenschutzmittels.

Die verschiedenen Hauttypen (nach Fitzpatrick) und deren Eigenschutzzeit

Hauttyp 1 (ca. 2% im deutschsprachigen Raum) = Eigenschutzzeit bis zu 10 Minuten
Merkmale: sehr helle Hautfarbe, helle bis rötliche Haarfarbe, Sommersprossen, sehr häufig Sonnenbrand, wird nicht braun.

Hauttyp 2 (ca. 12% im deutschsprachigen Raum) = Eigenschutzzeit 10 – 20 Minuten
Merkmale: Blonde oder hellbraune Haare, helle Hautfarbe, oft Sommersprossen, häufig Sonnenbrand, langsame minimale Bräunung

Hauttyp 3 (ca. 78% im deutschsprachigen Raum) = Eigenschutzzeit 20 – 30 Minuten
Merkmale: Dunkelblondes dunkelbraunes oder hellbraunes Haar, hellbraune od. mittlere Hautfarbe, kaum Sommersprossen, manchmal Sonnenbrand, langsame Bräunung bis hellbraun.

Hauttyp 4 (ca. 8% im deutschsprachigen Raum) = Eigenschutzzeit 30 – 90 Minuten
Merkmale: braunes oder schwarzes Haar, auch in ungebräuntem Zustand eine bräunliche Haut, keine Sommersprossen, selten Sonnenbrand, schnelle Bräunung bis mittelbraun

Hauttyp 5 (vorwiegend Menschen aus Arabien, Nordafrika und zum Teil aus Asien) = Eigenschutzzeit mehr als 90 Minuten
Merkmale: dunkle Haut, schwarzes Haar, keine Sommersprossen

Hauttyp 6 (vorwiegend Menschen aus Indien, Australien, Zentralafrika) = Eigenschutzzeit mehr als 90 Minuten
Merkmale: dunkelbraune bis schwarze Haut, schwarzes Haar, keine Sommersprossen

Kinderhaut = 5 – 10 Minuten Eigenschutzzeit (helle Hautfarbe, bekommen sehr schnell einen Sonnenbrand)

Es liegt also im Einflussbereich eines jeden einzelnen Menschen, die Sonne im richtigen Maß unbeschwert genießen zu können. Ein angemessener Lebensstil begünstigt die Dauer der Eigenschutzzeit. Dafür sollten u.a. die Ernährungsgewohnheiten saisonal angepasst, weniger oder gar kein Fleisch konsumiert und hochwertige Öle zur Speisenzubereitung verwendet werden. Vermieden oder zumindest reduziert werden sollte der Genuss von Kaffee, Nikotin und alkoholischen Getränken. Gesunde biologische Nahrungsmittel enthalten wertvolle Mineralien, Spurenelemente und wichtige Vitamine – allesamt notwendig u.a. für einen ausgewogenen Säure/Basen-Haushalt des Körpers. Dieser ist auch für die körpereigene Schutzzeit der Haut bei Licht- und Sonneneinstrahlung von Bedeutung.

Eine basische Haut (pH-Wert ca. 7,1 – 7,4) besitzt erfahrungsgemäß um eine 3 – 5fach längere Eigenschutzzeit.

Als wertvolle Nahrungsergänzung auf dem Weg zu einem ausgewogenen Säure/Basen-Haushalt erweist sich in vielen Fällen die Einnahme einer Basen-Mineral-Mischung in der nach ganzheitsmedizinischen Gesichtspunkten die basischen Mineralien Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium in organischer bzw. anorganischer Verbindung vorliegen.

Besonders an heißen Tagen sorgt diese zusätzlich für basische Hautausscheidungen, einen beständigen Elektrolythaushalt und stabilen Kreislauf.

Bei einem über einen längeren Zeitraum hinweg andauernden ausgeglichenen Säure/Basen-Haushalt werden nach und nach auch die Sekrete der Talg-, Duft- und Schweißdrüsen basisch. Diese basischen Hautausscheidungsprodukte erweisen sich dahingehend als vorteilhaft, dass sie bei Sonnenbestrahlung kaum Radikale produzieren. Zudem wird die Vitamin D-Produktion in basischen Hautzellen besser aktiviert. Mehr Vitamin D-Moleküle begünstigen wiederum die vermehrte Einlagerung von Kalzium in Knochen und Zähnen. Ferner besitzt eine basische Haut auch eine erhöhte Abwehrkraft (Hautbarriere) und verträgt dadurch, von Mensch zu Mensch unterschiedlich, mehr Sonne. Unter Berücksichtigung eines normalen Aufenthalts in der Sonne, wird die Entwicklung eines Sonnenbrandes reduziert bzw. eine Abheilung eines bereits bestehenden beschleunigt.

Natürliche Lichtschutzfilter oder chemische Lichtschutzfilter?

Immer mehr Menschen suchen und fragen nach einer Möglichkeit eines natürlichen UV-Schutzes. Tatsächlich können chemische Lichtschutzfilter und die, auch in Sonnenschutzmitteln enthaltenen synthetischen Stoffe (von z.B. Konservierungsmitteln) vermehrt Hautreizungen, phototoxische und photoallergische Reaktionen (Sonnenallergie) und andere Hautveränderungen verursachen. Die Formulierungen ganzheitlich konzipierter Hautpflegeprodukte nehmen auf die, durch Sonneneinstrahlung entstehenden Reaktionen der Haut Rücksicht und verwenden ausschließlich natürliche Lichtschutzfilter.

Welche natürlich vorkommenden Substanzen ermöglichen einen natürlichen Lichtschutzfilter?

Ganzheitliche Sonnenschutzprodukte verwenden Kombinationen von mineralischen und pflanzlichen Lichtschutzfiltern. Werden die üblichen Verhaltensregeln und die Eigenschutzzeit beachtet, steht erfahrungsgemäß ein Basis-Sonnenschutz, entsprechend den Verordnungen und Empfehlungen der Europäischen Union, zur Verfügung. Dieser ist für alle Hauttypen und Jahreszeiten geeignet.

a) pflanzliche Lichtschutzfilter

Es gibt verschiedene pflanzliche Öle die neben ihren guten hautpflegenden Eigenschaften auch einen natürlichen UV-Filter mit ca. LSF 3 - 4 aufweisen. Darunter sind z.B. Sesamöl, Jojobaöl, Kokosöl, rotes Palmöl und andere.

b) mineralische Lichtschutzfilter

Einzelne in der Natur vorkommende Mineralien wie z.B. Zinkoxyd oder Eisenoxyd besitzen die Eigenschaft UV-A und UV-B Strahlen größtenteils zu reflektieren. Diese mineralischen Lichtschutzfilter funktionieren ausschließlich physikalisch und sind sofort nach dem Auftragen aktiv. Die feinen Bestandteile verteilen sich wie kleine Spiegel auf der Haut und reflektieren einfallendes Licht. Die Verwendung von Metalloxiden in Nicht-Nanoform (Partikelgröße mehr als 100nm) wurde u.a. vom deutschen Bundesinstitut für Risikobewertung, vom Austrian Research Center der AUVA als auch vom Wissenschaftlichen Ausschuss der EU für Verbrauchergesundheit als gesundheitlich unbedenklich eingestuft, da sie nachweislich kaum in die Haut eindringen.

Zinkoxyd (ZnO) ist ein wichtiger Bestandteil im medizinischen und pharmazeutischen Bereich. Viele medizinische Präparate, die für die Behandlung von Wunden, Entzündungen oder Hauterkrankungen vorgesehen sind, enthalten diesen Wirkstoff. Im pharmazeutischen Bereich ist ZnO in der Regel Bestandteil von Salben, Pflaster, Verbänden oder Pasten. All diese Eigenschaften machen ZnO zu einem begehrten natürlichen und vor allem unproblematischen Sonnenschutz. Empfohlen für die normale bis hin zur sensiblen Haut von Erwachsenen und Kindern.

c) Lebensweise und Eigenschutzzeit

Eingangs wurde darauf bereits hingewiesen, dass eine den persönlichen und äußeren Umständen angemessene Lebensweise, ein ausgeglichener Säure/Basen-Haushalt und die Verwendung von basischen Hautpflegemitteln grundlegende Bedingungen für eine basische Haut sind. Eine basisch gepflegte Haut besitzt erfahrungsgemäß eine 3 – 5fach längere Eigenschutzzeit.

Beispiel für die persönliche Schutzzeit bei Verwendung einer basischen Hautpflege:
z.B. 20 Min. Eigenschutzzeit x 4 (Basen-Faktor) = 80 Min. basische Eigenschutzzeit
Basische Eigenschutzzeit x LSF = persönliche Schutzzeit

Kurzformel: Basen-Faktor x LSF = persönlicher LSF

Besser Vorsorgen als die Sorgen danach!

- Die Haut langsam an die Sonne gewöhnen.
- Starke und lange Sonnenbestrahlungen sollten trotz Sonnenschutzmittel vermieden werden.
- Sonnenschutzmittel immer vor dem Aufenthalt im Freien großzügig und gleichmäßig aufgetragen und wiederholt, besonders nach dem Baden oder bei starkem Schwitzen, eincremen.
- Bei langen Aufenthalten in der Sonne zusätzlich schützende Kleidung tragen.

- Die intensive Mittagssonne meiden.
- Viel Flüssigkeit (Wasser, Kräutertee od. basische Mineralgetränke) trinken.
- Eine leichte basische Kost bevorzugen.
- Basische Hautpflege und Lippenchutz sowie einen basischen Sonnenschutz verwenden.

Literatur:

- 1) Bundesministerium für Gesundheit; „Sonnenschutz - Sonne genießen mit dem richtigen Schutz“
- 2) Austrian Research Centers, AUVA; Report: Sonnenschutzmittel für die Haut
- 3) Bundesinstitut für Risikobewertung; Stellungnahme 037/2010
- 4) Bundesinstitut für Risikobewertung; Tagungsbericht vom 28. Februar 2006 (69. und 70. Sitzung der vorläufigen Kommission für kosmetische Mittel am 18. November 2004 und 28. April 2005 in Berlin)
- 5) Bundesinstitut für Risikobewertung; Tagungsbericht vom 04. August 2004 (67. und 68. Sitzung der vorläufigen Kommission für kosmetische Mittel (UVFiltersubstanzen, oxidative Haarfarben, Vitamin A in kosmetischen Mitteln))
- 6) Clarification on Opinion SCCNFP/0932/05 on Zinc oxide