

Darüber Spricht man heute: Sonnenschutzmittel Sonne: Lust und Leiden(schaft)?



Die Sonne: Lust und Leidenschaft. Wer schon einen Sonnenbrand hatte weiß, was die Lust am Sonnenbad mit einem satten Sonnenbrand an Leiden schafft!

Sonne auf der Haut ist eine Wohltat für Leib und Seele. Es gibt kaum etwas Schöneres als die warmen Sonnenstrahlen auf unserer Haut zu genießen, das leichte prickeln der Sonne zu spüren.

Keine Frage – sonnengebräunte, gut gepflegte Haut lässt uns attraktiver aussehen. Doch beim Genießen der Sonne ist **Vorsicht geboten**. Denn die Sonne hat auch ihre Schattenseiten - zumindest für unsere Haut.

Die Sonne hat auch ihre Schattenseiten

Wird Sie zu intensiv genossen, überfordert das Sonnenlicht schnell die Reparatur- und Abwehrsysteme unserer Haut. Durch die Ozonschicht dringen die Strahlen auf die Erde. Dabei werden die kurzwelligigen UV-C Strahlen bereits an der Ozonschicht absorbiert. Von den mittelwelligigen UV-B Strahlen gelangen ca. 10 % und von den langwelligigen UV-A Strahlen sogar 90% auf die Erde und damit auch auf unsere Haut.

UVA macht „Alt“, sie dringen in die tiefen Hautschichten ein und UVB ist „Böse“, sie dringen nur in die oberen Hautschichten und sind maßgeblich bei der Entstehung von Hautkrebs verantwortlich.

Jeder weiß nun, daß er sich vor Genuss in der Sonne schützen sollte. Was passiert hier aber mit dem Sonnenschutzmittel auf der Haut? Die Haut als unser größtes sichtbares Organ offenbart Unstimmigkeiten im Körper, angefangen von Hautunreinheiten bis zu Schuppenflechte, Entzündungen und anderen deutlich sichtbaren Hauterkrankungen.

Somit gehören Sonnenschutzmittel sicherlich zu den Kosmetikartikeln die jeder unbedingt braucht. Jedoch gerade hier offenbaren sich in der Quali-

tät der Sonnenschutzfilter enorme Unterschiede.

Gerade aktive Menschen beklagen die klebrige, spannende und schweißtreibende Wirkung der meisten Sonnenschutzmittel.

Hier „fängt“ sich jegliche Art von Staub, Sand oder Erde fast magnetisch, besonders auf behaarten Stellen auf der Haut, und man fühlt sich wie ein „paniertes Schnitzel“ - nur nicht so lecker!

Ein besonders Augenmerk richtet sich auf die **zarte Kinderhaut**. Gerade hier „merkt“ sich die Haut sämtliche „Fehlritte der Jugend“.

Vom Hilfsmittel zur Gefahr?

So berichteten die Medien am 05. und 06.06.2014 über eine kuriose Entwicklung im Zusammenhang mit Sonnenschutzmitteln in den USA. Eine Schule im US-Bundesstaat Texas erlaubt dem Bericht zur Folge nur Schülern mit ärztlichem Attest, Sonnenmilch mitzubringen. **"Sonnenschutzmittel ist eine giftige Substanz** und diese können wir nicht in unserer Schule zulassen", hieß es zur Erklärung. Es handele sich um eine Sicherheitsmaßnahme, da andere Kinder auf die Mittel allergisch reagieren könnten. Mancherorts ist es in den USA sogar Gesetz. So begründete eine weitere Schule in Washington, lediglich ein landesweites Gesetz zum Schutze der Kinder zu befolgen. (Quelle: n-tv.de, dpa vom 05./06.06.2014)

Ja, was ist jetzt hier das größere Übel, ein Sonnenschutzmittel, daß sich extrem unangenehm auf der Haut anfühlt - angereichert mit oftmals gefährlichen Inhaltsstoffen, die über die Haut in den Körper aufgenommen werden - oder ein **satter Sonnenbrand mit hautzerstörender Wirkung?**

Hier ist manche Naturkosmetik bereits wertvolle Meilensteine in der Entwicklung gegangen. Mittlerweile ist die **hochwertige Naturkosmetik frei von Paraffin, Silicon, Paraben und PEG.**

Tatsache ist, dass übermäßiges Sonnenbaden ein erhebliches Gesundheitsrisiko darstellt und der Haut zuliebe vermieden werden sollte.

Sonnenbaden wird zum Vergnügen

In Maßen und in gleichzeitiger Verbindung mit dem richtigen Sonnenschutzmittel ist es allerdings ein wunderbares Vergnügen für Jung und Alt, insbesondere

mit dem konsequenten Verzicht auf hautbelastende Inhaltsstoffe.

Besonders komfortabel ist ein Sonnenschutzspray. Ergänzende Pflege bietet ein After Sun Pflegemittel das der Haut nach dem Sonnenbad die verlorene Feuchtigkeit zurückgibt.

Hochwertige natürliche Produkte ziehen extrem schnell ein, kleben nicht und hinterlassen keinen Fettfilm auf der Haut.

Dabei haben diese einen **höheren Anteil an wertvollen pflegenden Ölen** im Vergleich zu herkömmlichen Sonnencremes.

Als Tipp empfehlen wir einen speziellen Sonnenschutz mit SPF 50+ für **besonders empfindliche Stellen, wie Lippen, Nase, Wangen und Stirn, der in jede noch so kleine Tasche passt.** Ein hoher Anteil an wertvollem Aprikosenkernöl kann ihn das ganze Jahr über zu einem echten kleinen „Bodyguard“ machen.

So gerüstet beschert uns die Sommer-**sonne ein unverwechselbar schönes Körper- und Lebensgefühl.** Mit dem „richtigen“ Sonnenschutzmittel sogar ein **luxuriöses Körpergefühl** für höchste Ansprüche, auf das man nicht mehr verzichten möchte.



Weitere Informationen können Sie bei uns in der **“Sonnen“-Sprechstunde** unter 0 80 42/ 50 14 30 erhalten.

**Lucia Ossiander-Kukuljan
Heilpraktikerin
Fa. KopfNuss
Gesundheit mit Köpfchen
Claus-Bergen-Weg 5a
83661 Lenggries
Tel. 0 80 42/ 50 14 30
www.kopf-nuss.de/aktuelles,
email. gesundheit@kopf-nuss.de**

Fotos: Stutterstock
Quellen (dpa, N-TV.de, www.kosmetikanalyse.de)

Erklärungen zu schädlichen Inhaltsstoffen die man meiden sollte.

Paraffine

meist aus billigem Erdöl hergestellt sind ein Ersatz für hochwertige pflanzliche Öle. Von einigen Paraffinen weiß man, dass sie sich in Leber, Niere und Lymphknoten anreichern können. Bei einem Paraffinwachs zeigten sich sogar entzündliche Reaktionen der Herzklappen. Öko-Test wertet paraffinhaltige Cremes massiv ab, wenn sie einen bestimmten Prozentsatz enthalten, da hier die große Gefahr der Austrocknung der Haut droht, mit zunehmender Faltenbildung. Paraffine behindern die natürlichen Regulationsmechanismen und können sich in Leber, Niere und Lymphknoten anreichern.

Als Inhaltsstoffe gekennzeichnet durch Petrolatum, Mineral Oil, Cera (= lat. Wachs), Cera Microcrystallina, Ceresin, Vaseline, Ozokerit.

Silikone

sind umwelt- und hautbelastend sowie hautirritierend. Kennzeichnung mit Dimethicone, Trimethicone, Dimethiconol, Cyclop methicone.



PEG,(Polyethylenglycol)

sind in Kosmetika nicht nur wegen ihrer hautirritierenden Eigenschaften umstritten, sondern auch, weil sie aus giftigen krebserregenden Ausgangsstoffen und Erdölderivaten wie Ethylenoxid (Ethenoxid) gewonnen werden, die Kampfgase bilden können.

Sie können die Haut durchlässiger machen und Schadstoffe in den Körper einschleusen. Erkennbar sind diese Stoffe an PEG + Zahl oder "-eth"-Endungen, wie Cetareth, Steareth, Sodium Laureth.

Parabene

neben der erwünschten konservierenden Eigenschaft im Produkt haben Parabene eine deutliche Nebenwirkung. Die Konservierungskraft ist so stark, dass sie im menschlichen Körper weiterhin wirkt, was zu Problemen führen kann. Die Aufnahme erfolgt über die Haut und gelangt mit dem Blut im Körper zu den Hauptorganen, wo diese abgelagert werden. An Krebstumoren durchgeführte Autopsien haben Rückstände von Methyl-, Ethyl- und Propylparabenen ergeben. Man geht davon aus, dass die einzige Möglichkeit, wie diese Stoffe in den Körper gelangen konnten, das äußerliche Auftragen von Pflegeprodukten und Kosmetika ist. Parabene stehen in Verdacht, Allergien auszulösen

Fotos: Stutterstock
Quellen (dpa, N-TV.de, www.kosmetikanalyse.de)