



WER SICH SCHÜTZT, BLEIBT LÄNGER SCHÖN

SONNENSTRAHLEN UND IHRE WIRKUNG AUF DIE HAUT

Ganze 80 Prozent der vorzeitigen Hautalterung gehen laut Studien auf die Auswirkungen von Sonnenstrahlung zurück. Und dennoch ist das Thema Sonnenschutz für die meisten unserer Kunden nur im Sommer bei direktem Sonnenschein von Relevanz. Das sollte sich unbedingt ändern!

Bestimmte Strahlungsarten des Sonnenlichts sind von besonderer Bedeutung für unsere Haut: Die UVB-Strahlung (Merkhilfe: B = Bräunung) ist hauptsächlich präsent bei direkter Sonneneinstrahlung und macht sich durch Wärmeentwicklung auf der Haut bemerkbar. Sie gelangt nicht so tief in die Haut, sorgt für eine langsame Bräunung und lässt die Haut dicker werden (Lichtschwiele). Die UVA-Strah-

lung (Merkhilfe: A = Alterung) wiederum ist immer präsent und nicht unmittelbar spürbar. Sie gelangt tief in die Haut, bräunt schnell aber sehr oberflächlich und ist zellschädigend. Gilt als einer der Hauptverursacher von Pigmentstörungen und ist der Hauptgrund für »Photoaging« (durch Licht vorzeitig gealterte Haut). Beide UV-Strahlungsarten begünstigen zudem bei zu starker und häufiger Exposition die Entstehung von Hautkrebs.

Weitere schädliche Strahlungsarten sind zum einen die Infrarot-Strahlen (IR-A). Sie fördern die Bildung Kollagen-abbauender Enzyme. Die Hauptquelle ist mit einem Anteil von etwa 50 Prozent das Sonnenlicht. Zum anderen gibt es das HEV-Licht (High Energy Visible Light, auch »Blaues Licht« oder »Ultrablau-Licht«). Diesem sind wir durch modernen Displays wie Flatscreen-Monitore und Smartphones ausgesetzt. Es fördert freie Radikale und schä-

digt so die Haut, ähnlich wie UV-Licht.

Alle diese Strahlungsarten führen ohne Schutz auf die eine oder andere Art zu einer lichtbedingten Hautalterung. Um Hautalterung als extrinsischen Faktor möglichst zu verzögern, macht es Sinn, einen täglichen Sonnenschutz für das Gesicht in die Pflegeroutine der Kunden einzuplanen. Sonnenschutz speziell für das Gesicht muss nicht nur praktisch, sondern auch angenehm in der Konsistenz und effektiv sein. Wichtig ist außerdem, dass alle Strahlungsarten möglichst gut abgeschirmt werden. Die meisten Sonnencremes haben einen UVB-Schutz: den SPF. SPF steht für »Sun Protec-

”

Es gibt noch Sonnenschutzmittel, die komplett auf UVA-Filter verzichten.

tion Factor« und misst, wie gut ein Produkt vor UVB-Strahlen schützt. Bei einem körperreigenen Sonnenschutz von beispielsweise zehn Minuten, erhöht sich mit SPF 15 dieser Zeitraum auf 150 Minuten.

UVA-Strahlung: PPD, PA oder Breitband

UVA-Schutz ist nicht, wie so oft angenommen, anhand des SPF erkennbar. Dabei ist gerade dieser zur Vorbeugung gegen Hautalterung von hoher Relevanz. Es existiert kein internationaler Standard für die Deklaration von UVA-Schutz, aus diesem Grund gibt es unterschiedliche Bezeichnungen. UVA-Filter erkennt man an der Bezeichnung »Breitbandschutz«, PPD oder PA (PA+, PA++, PA+++). Hier ist die Angabe auf der Verpackung relevant, ansonsten ist es schwierig den UVA-Schutz auf den ersten Blick zu erkennen. Sind PA oder PPD angegeben, gelten folgende Werte:

- PA+ = PPD 2-4
- PA++ = PPD 4-8
- PA+++ = PPD 8 und höher

Je höher die Nummer oder Anzahl an »+«, desto stärker die UVA-Schutzwirkung.

Als Faustregel gilt: je stärker der tägliche UVA-Schutz, desto besser. UV-Strahlungen in Sonnenschutzprodukten werden mittels sogenannter Sonnenschutzfilter blockiert.

”

Je stärker der Hautschutzmantel (temporär) in Mitleidenschaft gezogen wird, desto empfindlicher ist die Haut gegenüber Sonnenstrahlung.

Dabei werden zwei verschiedene Kategorien unterschieden: Chemische Filter ziehen in die Haut ein, absorbieren das Sonnenlicht und wandeln es in Wärmeenergie um. Sie zersetzen sich mit der Zeit. Deswegen ist ein Nachcremen etwa alle zwei Stunden erforderlich. Sie haben eine Einwirkzeit von 30 Minuten. Einige chemische Filter stehen in Verdacht sich im Körper abzula-

Institut, bei denen schälende und exfolierende Wirkstoffe eingesetzt werden, ist Sonnenschutz zur Vermeidung von Pigmentflecken absolut Pflicht. Dazu zählen Fruchtsäure-, Salicylsäure- und Retinolbehandlungen sowie mechanische Treatments wie Mikrodermabrasion,



gern, hormonell zu wirken oder allergische Reaktionen zu begünstigen. Mineralische Filter liegen auf der Haut und reflektieren das Sonnenlicht. Sie verbleiben auf der Haut, bis sie abgewaschen werden. Es ist keine Einwirkzeit nötig, sie wirken direkt nach dem Auftragen. Nachteil: ein hoher Anteil mineralischer Filter kann zu einem weißen Schleier auf der Haut führen.

Eine Kombination aus mineralischen und chemischen Filtern ist meist die sinnvollste und effektivste Kombination aus guter Schutzwirkung und angenehmen Tragekomfort.

Sonnenschutz bei Behandlungen und ästhetischen Eingriffen

Eine besondere Bedeutung kommt dem Sonnenschutz dann zu, wenn es um Spezialbehandlungen und der Nachsorge ästhetischer Eingriffe geht. Für Spezialbehandlungen im

Needling oder Ähnliches. Dasselbe gilt für ästhetische Eingriffe, sowohl minimal-invasiv als auch chirurgisch. Viele Eingriffe führen zu einer temporären Sensibilität der Haut gegenüber jeder Strahlung. Um auch hier Auswirkungen zu vermeiden, sollte in jedem Fall ein Sonnenschutzprodukt verwendet werden, sobald es der Zustand der Haut wieder zulässt. Nach größeren operativen Eingriffen ist in der Regel die konsequente Vermeidung von Sonnenstrahlung vorzuziehen, bis erneut Pflegeprodukte wie Sonnenschutz verwendet werden dürfen. ■

Sarah White konnte durch die Zusammenarbeit mit plastischen Chirurgen und als internationale Trainerin weitreichende Erfahrungen sowie Wissen rund um das Thema »schöne Haut« sammeln.
Info: www.iluqua.com

