TÄGLICHER SCHUTZ

Feinstaub, Blue Light, UV-A- und UV-B-Strahlung – es gibt einige Faktoren, die unsere Haut, deren Gesundheit und Alterungsprozess beeinflussen. Auf was es ankommt und warum nicht jedes blaue Licht die Haut schädigt, das erfahren Sie im Folgenden.

Wussten Sie, dass an einem grauen Herbsttag rund 75 Prozent der uns massiv altern lassenden UV-A-Strahlen wie an einem perfekten Sommertag auf die Erde gelangen? Und wussten Sie auch, dass blaues Licht von Bildschirmen unsere Haut zwar nicht schädigen kann, aber das viel stärkere blaue Licht der Sonne sogenannte „Sonnenflecken“ beziehungsweise ein „Melasma“ verursachen kann? Und: Wussten Sie, dass eine mit Feinstaub belastete Haut freie Radikale bildet, welche die Zellen angreifen? Täglicher Sonnenschutz an 365 Tagen im Jahr und eine optimal abgestimmte Pflege sind aus diesen Gründen essenziell, damit die Haut geschützt und länger schön bleiben kann.

FOTO: NEW AFRICA/SHUTTERSTOCK.COM

UV-A-SCHUTZ: ESSENZIELL GEGEN HAUTALTERUNG

Der tägliche UV-A-Schutz ist fast noch wichtiger als der UV-B-Schutz. Ein hochwertiger Sonnenschutz sollte daher in jedem Fall Teil eines ganzheitlichen, täglichen Hautpflegeprogramms sein.

In Europa wird der UV-B-Schutz mit dem „SPF-Wert“ (30, 50, 50+) angegeben. Während dieser uns vor den bräunenden Strahlen, die zu einem Sonnenbrand führen können, schützt, ist aber auch ein ganzjähriger UV-A-Schutz zentral. Die UV-A-Strahlung dringt tiefer in die Haut ein und zerstört die Fibroblasten, die ihrerseits Kollagen und Elastin herstellen. Somit treibt die UV-A-Strahlung die Hautalterung enorm voran.

Der UV-A-Schutz wird auf der Verpackung eines Kosmetikprodukts mit dem Zeichen „UV-A-im-Kreis“ ohne einen Zahlenwert angegeben. Nicht alle Cremes oder Foundations enthalten einen UV-A-Schutz. Es lohnt sich daher, das eingekreiste UV-A-Zeichen auf den Produkten zu suchen.

Mittlerweile werden auch in der Institutskosmetik Sonnenschutzprodukte angeboten, die wesentlich leichter und sehr angenehm für die tägliche Verwendung formuliert sind.

BLUE-LIGHT-SCHUTZ: GEGEN SONNENFLECKEN AUF DER HAUT

Die von der Sonne ausgestrahlte Blue-Light-Strahlung, die auch „Blaulicht“ oder „HEVL“ („High Energy Visible Light“) genannt wird, ist verantwortlich für teilweise grossflächige Sonnenflecken, die medizinisch als „Melasma“ bezeichnet werden. Aber wie können Sie und Ihre Kundin sich dagegen schützen?

Als Blaulichtschutz werden sogenannte partikuläre Filter verwendet. Insbesondere mit Eisenoxiden getönte Sonnenschutzformeln bieten den besten Blaulichtschutz, gefolgt von Zinkoxid und auch der neuesten Generation von sogenannten Hybridfiltern, worunter man chemische Filter in Kombination mit Partikeln versteht. Im Institutsbereich gibt es erste Pioniere mit Sonnenschutzprodukten, die auch einen Blaulichtschutz bieten.

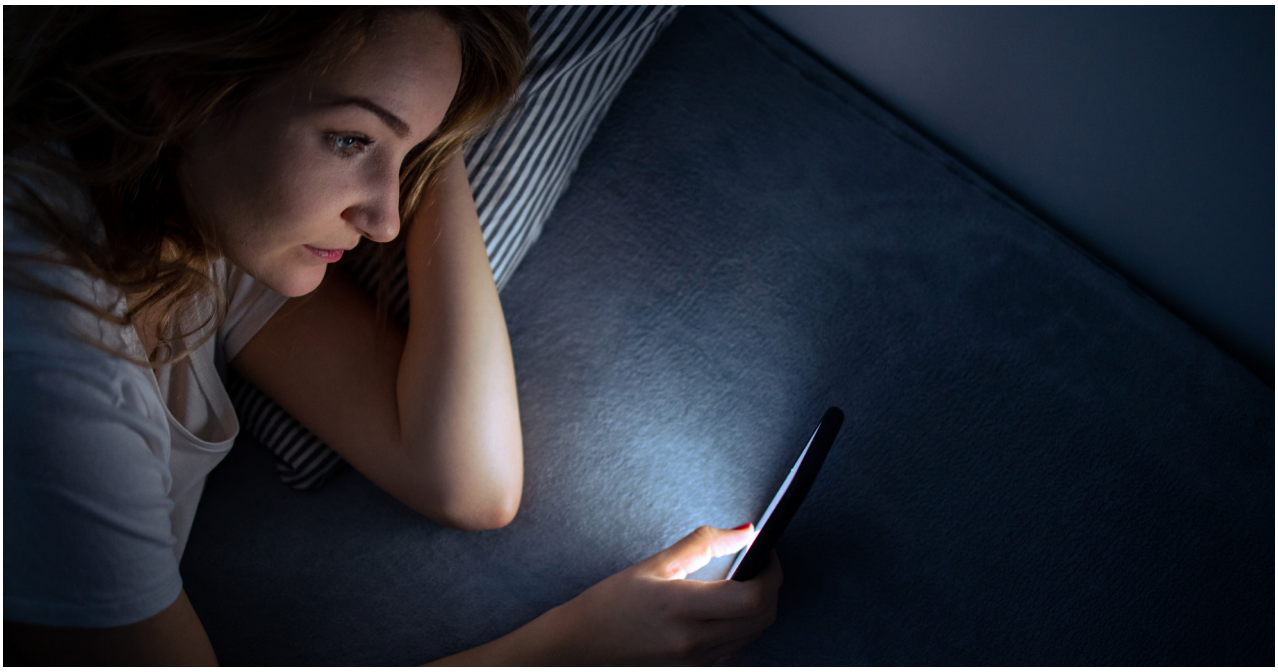
Wichtig zu wissen: Das Blaulicht, das von unseren elektronischen Geräten wie Smartphones, Tablets und Laptops ausgestrahlt wird, hat im Gegensatz zum Blaulicht der Sonne keinen Einfluss auf unsere Haut – es fördert also keine Fleckenbildung –, da es viel zu wenig Energie enthält. Dieses Bildschirmblaulicht hat jedoch eine Auswirkung auf unsere Augen: Es stimuliert via unsere Netzhaut den sogenannten Tag-/Nacht-Rhythmus und kann, wenn wir am Abend zu lange ins Handy starren, zu einem gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus führen.

Bestehende Sonnenflecken kann man mit Retinolnachtpflegen und unter anderem niacinamidehaltigen Tagespflegen sowie mit einem täglichen Sonnenschutz in den Griff bekommen.

WIE UMWELTVERSCHMUTZUNG UNSERE HAUT SCHÄDIGT

Wenngleich in Europa in der Regel relativ saubere Luft verfügbar ist, bringt insbesondere in der Winterzeit die Feinstaubbelastung nicht nur die Atmung, sondern auch die Haut an den Anschlag.

Die ständige Belastung durch Schadstoffe und Feinstaubpartikel in der Luft führt zu einer erhöhten Radikalbildung in der Haut. Freie Radikale wiederum greifen die Zellen an und führen damit zu vorzeitiger Hautalterung. Hier hilft nur eine tägliche sorgfältige Reinigung der Haut mit sanften Reinigungslotionen oder -gelen, gefolgt von einem an die Haut angepassten Toner. Und für die Neutralisierung von freien Radikalen sind wiederum Antioxidantien – sowohl in der Nahrung als auch in der Hautpflege – notwendig.



Zwar schädigt das blaue Licht aus Bildschirmen wie dem PC oder dem Smartphone unsere Haut nicht, dafür kann es den Schlaf-Wach-Rhythmus stören – insbesondere wenn man sich vor dem Zubettgehen längere Zeit vor dem Bildschirm aufhält.

ANTIOXIDANTIEN: EIN WICHTIGER BESTANDTEIL DES HAUTSCHUTZES

Antioxidantien sind ein weiterer wichtiger Bestandteil des Hautschutzes. Antioxidantien sind Moleküle, die freie Radikale in der Haut neutralisieren und somit oxidativen Stress verhindern können. Dieser oxidative Stress entsteht durch die oben erwähnten Umwelteinflüsse wie Luftverschmutzung und auch Blue-Light-Strahlung. Wenn freie Radikale ungehindert im Körper agieren, kann dies zu Zellschäden führen, die wiederum die Alterung unserer Haut beschleunigen. Daher sind Antioxidantien ein wichtiger Teil unseres Hautschutzprogramms. Es gibt verschiedene Arten von Antioxidantien, darunter Vitamin C, Vitamin E, Traubenkernextrakte et cetera. Diese können sowohl in der Nahrung als auch durch Pflegeprodukte aufgenommen werden. Es ist jedoch sehr wichtig, dass Pflegeprodukte einerseits eine genügend hohe Konzentration an diesen Wirkstoffen enthalten und dass zweitens die Antioxidantien in verkapselter Form verwendet oder in hermetisch abgeschirmten Verpackungen gelagert werden.

DIE EMPFEHLUNG DER KOSMETIKERIN AN IHRE KUNDIN

Das wohl wirksamste Kosmetikprodukt ist ein täglich verwendeter Sonnenschutz, der die Hautalterung nachweislich reduziert und verlangsamt. Am besten geschützt sind Sie und Ihre Kundinnen, wenn Sie täglich in Ihre Pflegeroutine einen leichten, hochwertigen UV-A-, UV-B- und Blue-Light-Sonnenschutz einbauen – nach der Tagespflege und vor dem Make-up. Nur ein UV-B-Schutz (ohne UV-A-Schutz) ist sinnlos. Raten Sie Ihren Kundinnen, auf das eingekreiste UV-A-Zeichen auf den Produkten zu achten. Sonnenschutz mit direkt integrierter Hyaluronsäure, Niacinamiden, Antioxidantien und anderen Wirkstoffen ist insbesondere dann empfehlenswert, wenn Ihre Kundin oder Ihr Kunde mit möglichst wenigen Pflegeartikeln auskommen möchte. Für die Nacht ist eine sorgfältige Reinigung und danach beispielsweise eine retinolhaltige Pflege empfehlenswert, um die Haut zu stärken und zu regenerieren.

> „DAS BLAULICHT, DAS VON UNSEREN ELEKTRONISCHEN GERÄTEN WIE SMARTPHONES, TABLETS UND LAPTOPS AUSGESTRAHLT WIRD, HAT IM GEGENSATZ ZUM BLAULICHT DER SONNE KEINEN EINFLUSS AUF UNSERE HAUT [...].

Bernadett Taragos
Die Autorin ist Mitarbeiterin der Skinvisibles AG in Zürich.

FOTO: LIGHTPOET/SHUTTERSTOCK.COM