

# Unterschätztes Risiko

**UV-SCHUTZ VOR FRÜHLINGSSONNE** – Sobald die ersten Sonnenstrahlen im Frühling durch die Wolkendecke kommen, zieht es uns nach draußen. Nach dem Winter mit meist vielen dunklen Tagen sehnen wir uns nach ausgedehnten Spaziergängen und freuen uns, den Wintermantel gegen ein T-Shirt zu tauschen. Doch an einen Sonnenschutz denken viele im Frühling nicht. Gehört er im Sommer zur täglichen Pflegeroutine, unterschätzen viele den Einfluss der Frühlingssonne auf die Haut.



Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass der UV-Index bereits im April durchschnittliche bei UV-Index drei liegt.<sup>1</sup> Das bedeutet, dass die Erythem-wirksame UV-Bestrahlungsstärke bereits so hoch ist, dass Sonnenschutzmaßnahmen erforderlich sind. Zudem kann sich im Frühjahr durch den sogenannten Polarwirbel ein Ozonloch über Deutschland

bilden, das sich auf die Erythem-wirksame UV-Bestrahlungsstärke auswirkt.

So wurde beispielsweise am 2.4.2011 in München ein UV-Index von sechs ermittelt, der sonst nur an Hochsommertagen erreicht wird. Zurückzuführen sind diese sogenannten Niedrigozonereignisse auf die globale Klimaerwärmung. Für Sonnentage im Frühling bedeutet das, dass wir

unsere Haut, wie im Sommer vor den Sonnenstrahlen schützen müssen.

Im Frühling ist unsere Haut zudem durch die langen Wintermonate sonnenentwöhnt. Das bedeutet, dass die **hauteigenen Sonnenschutzmechanismen** nicht greifen. So muss beispielsweise die Lichtschiele, die UV-bedingte Verdickung des Stratum corneum, erst neu aufgebaut werden. Ferner ist unsere Haut nach den

meist dunklen Wintermonaten nur gering pigmentiert. Das Melanin, das als Lichtschutzfaktor von innen für die Zellen fungiert, muss erst produziert werden. Die Haut ist im Frühling also besonders lichtempfindlich und sollte erst langsam auf die Sonnenbelastung vorbereitet werden. Generell kann man sagen: Je blasser die Haut, desto sonnenempfindlicher ist sie. Daher sollten auch bereits im Frühling **Sonnenschutzregeln** beachtet werden.

### Schutz nach Hautphototyp

Bei einem längeren Aufenthalt im Freien sowie beim Joggen, Radfahren oder Wandern sollte immer in **dem Hautphototyp entsprechenden Sonnenschutz** aufgetragen werden. Der Hautphototyp sagt aus, welchen Eigenschutz die Haut mitbringt.

So haben besonders Menschen mit sehr heller Haut höchstens einen Eigenschutz von zehn Minuten, sonnenempfindliche circa 20 Minuten und normal bräunende einen Eigenschutz von rund 30 Minuten.<sup>2</sup> Die Eigenschutzzeit multipliziert mit dem eingesetzten Lichtschutzfaktor, ergibt dann die Zeit, in der man sich dem Sonnenlicht aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu riskieren. Dies gilt jedoch nur dann, wenn der UV-Index in einem normalen Niveau liegt. Ist dieser erhöht, steigt auch die Sonnenbrandgefahr.

### Schutz durch Antioxidantien

Neben klassischen UV-Filtern schützen auch weitere Wirkstoffe vor den Umwelteinflüssen im Frühling. Neben den UV-Strahlen gelangen Infrarot-A-Strahlen der Sonne auf unsere Haut.

Generell kann man sagen: Je blasser die Haut, desto sonnenempfindlicher ist sie.<sup>6</sup>

Effektiven Schutz vor den schädlichen Einflüssen von Infrarot A bieten **Antioxidantien** wie Vitamin C und E.

So ist es wissenschaftlich erwiesen, dass Vitamin C vor oxidativem Stress schützt, der im hohen Maß durch Infrarot-A-Strahlen induziert wird.

Vitamin E wirkt stabilisierend auf die Hautbarriere und schützt so die Haut vor lichtbedingter Hautalterung. Darüber hinaus konnte in einer 2015 publizierten Studie erstmalig nachgewiesen werden, dass Antioxidantien wie Vitamin C und E die Haut effektiv vor Infrarot-A-Strahlung schützen können.<sup>3</sup>



ANZEIGE



# Ampoules



## JANSSEN COSMETICS

Unsere kleinen – großen Wunder!

Jetzt Ampullen-ABO für 9 Monate sichern und unschlagbare Preisvorteile erhalten!

Ab 77,- € monatlich schenken wir Ihnen **GRATIS** die 25er Praxisware sowie zum perfekten Start, ein Werbepaket im Wert von 60,- €!



Überzeugen Sie sich selbst von unseren Beauty-Ampullen. Einfach QR Code scannen und GRATIS 3 Ampullen zum Testen erhalten.





## Pflege für Frühlingshaut

Im Frühling gilt es jedoch, nicht nur die Haut zu schützen, sondern sie auch aus dem Winterschlaf zu holen. Durch die steigenden Temperaturen sind andere kosmetische Pflegeprodukte gefragt als im Winter. Reichhaltige Cremes, die vor Wind und Kälte die Haut geschützt haben, weichen nun **leichteren Texturen**.

Galt es im Winter, die Haut mit Lipiden und Feuchtigkeit vor dem Austrocknen zu schützen, so sind nun insbesondere **Moisturizer** gefragt. **Hyaluronsäure** kann aufgrund ihrer Struktur ein Vielfaches ihrer selbst an Wasser speichern und zählt daher heute zu einem der meist eingesetzten Feuchtigkeitsspendern in der Kosmetik. Zudem wirkt sie als Radikalfänger protektiv auf die hauteigenen Fette, indem sie vor der UV-bedingten Lipidperoxidation schützt.<sup>4</sup> Neben Hyaluronsäure gilt **Glycerin** als absoluter Klassiker der Feuchthaltemittel. In einer Konzentration von fünf bis zehn Prozent ist Glycerin einer der wirksamsten Feuchthaltefaktoren.<sup>5</sup>

Bedingt durch die dunklen und sonnenarmen Wintermonate, ist der **Vitamin-D-Speicher** im Körper meist leer. Dabei übernimmt Vitamin D wichtige Aufgaben in der Haut. So steigert Vitamin D die Bildung wichtiger Stoffe zur Aufrechterhaltung der Hautbarriere und erhält zudem die gesunde Mikroflora der Haut.<sup>6</sup> Darüber hinaus begünstigt es die Heilung der Haut. Daher spielen auch Barriere-stabilisierende Wirkstoffe bei der Pflege der Frühlingshaut eine Rolle.



Bei einem längeren Aufenthalt im Freien gilt es, immer auf einen dem Hautphototyp entsprechenden Sonnenschutz zu achten.

## Wirkstoffe für Hautbarriere

Das **B-Vitamin Panthenol** gilt zum einen als effektives Feuchthaltemittel, da es aufgrund seiner Eigenschaften die Fähigkeit hat, leicht in das Stratum corneum zu penetrieren und so die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen. Zum anderen zeigen Studien, dass es signifikant die Hautbarriere stärkt.<sup>7</sup> Darüber hinaus trägt es zur Neubildung der Zellen bei und fördert so die Regeneration der Haut. Ein weiterer Wirkstoff, der zum einen die Haut mit Feuchtigkeit versorgt und zum anderen die Barrierekapazität stärkt, ist **Centella Asiatica** – auch Tigergras genannt. Eine 2016 publizierte Arbeit konnte nachweisen, dass bereits fünf Prozent Centella Asiatica ausreichen, um eine signifikante Steigerung der Stratum-corneum-Hydratation zu erzielen und den trans-epidermalen Wasserverlust zu minimieren.<sup>8</sup>

## Hautreinigung im Frühjahr

Auch die Hautreinigung spielt im Frühjahr eine tragende Rolle, da wir wieder vermehrt Umwelteinflüssen ausgesetzt sind. Eine **effektive Reinigung am Morgen und abends** entfernt nicht nur Make-up und Creme-reste, sondern befreit die Haut auch von Noxen wie Feinstaubpartikeln.

Zudem sollte die Haut **regelmäßig gepeelt** werden, sodass sie von abgestorbenen Hautschüppchen befreit und optimal auf die anschließende Pflege vorbereitet werden kann.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass wir mithilfe einer effektiven Reinigung, ausgewählter Wirkstoffe zum Schutz und zur Stärkung der Haut und insbesondere mit einem adäquaten Lichtschutz die Haut im Frühling mit der Sonne um die Wette strahlen lassen können. □

### Literatur:

- 1 Baldermann, C., Lorenz, S. UV-Strahlung in Deutschland: Einflüsse des Ozonabbaus und des Klimawandels sowie Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung. Bundesgesundheitsbl 62, 639–645 (2019).
- 2 Sachdeva S. Fitzpatrick skin typing: applications in dermatology. Indian J Dermatol Venereol Leprol. 2009 Jan-Feb;75 (1): 93–6.
- 3 Grether-Beck S, Marini A, Jaenicke T, Krutmann J. Effective photoprotection of human skin against infrared A radiation by topically applied antioxidants: results from a vehicle controlled, double-blind, randomized study. Photochem Photobiol. 2015 Jan-Feb;91 (1): 248–50.
- 4 Poetschke J, Schwaiger H, Steckmeier S, Ruzicka T, Gauglitz GG. Hyaluronsäurehaltige Antifaltencremes: Wie gut wirken sie?: Eine Analyse von Antifaltencremes unterschiedlicher Preisklassen auf Basis objektiver Messmethoden. MMW Fortschr Med. 2016 May 25;158 Suppl 4: 1–6.
- 5 Polaskova J, Pavlackova J, Vltavska P, Mokrejs P, Janis R. Moisturizing effect of topical cosmetic products applied to dry skin. J Cosmet Sci. 2013 Sep-Oct;64 (5): 329–40. PMID: 24139432.
- 6 Oda Y, Uchida Y, Moradian S, Crumrine D, Elias PM, Bikle DD. Vitamin D receptor and coactivators SRC2 and 3 regulate epidermis-specific sphingolipid production and permeability barrier formation. J Invest Dermatol. 2009 Jun;129(6):1367–78. doi: 10.1038/jid.2008.380. Epub 2008 Dec 4. PMID: 19052561; PMCID: PMC2843519.
- 7 Camargo FB Jr, Gaspar LR, Maia Campos PM. Skin moisturizing effects of panthenol-based formulations. J Cosmet Sci. 2011 Jul-Aug; 62 (4): 361–70. PMID: 21982351.
- 8 Ratz-Lyko A, Arct J, Pytkowska K. Moisturizing and Antiinflammatory Properties of Cosmetic Formulations Containing Centella asiatica Extract. Indian J Pharm Sci. 2016 Jan–Feb;78 (1): 27–33.



### MEHR ERFAHREN – ONLINE GEHEN!

Exklusiv für Online-Abonnenten: Lesen Sie auf der

Inernetseite [www.beauty-forum.com](http://www.beauty-forum.com) auch das

FAQ: Sonnenschutz. Geben Sie einfach die

Nummer 151964 im Suchfeld ein.



### DR. PHIL. MEIKE STREKER

Die Kosmetikwissenschaftlerin ist Experte für evidenzbasierte Kosmetik und besitzt umfassende Erfahrung im Bereich kosmetische und klinische Forschung.