

DR. RATH Gesundheits-Brief

Sommer, Sonne, Sonnenschein – Zellschutz für die Haut

Sonnenlicht ist unerlässlich für unser Leben. Es regt das Immunsystem an und steigert das Wohlbefinden. Durch Sonneneinstrahlung produziert unsere Haut das lebenswichtige Vitamin D, das wir zum Einbau von Kalzium in unsere Knochen brauchen. Zu viel Sonne kann aber auch schädlich sein: Gerade im Sommer, wenn wir uns oftmals zu lange ungeschützt im Freien bewegen, wird die Haut extrem belastet. Sonnen- bzw. UV-Strahlung kann – neben anderen Umwelteinflüssen – die Haut schädigen – schlimmstenfalls bis hin zur Entstehung von Hautkrebs. Zell-Vitalstoffe helfen der Haut, diesen Schädigungen effektiv vorzubeugen.



Gefahr für die Haut: Risikofaktor Sonne

Ein Übermaß an UV-Strahlung ist verantwortlich für eine vorzeitige Hautalterung, Faltenbildung, Sonnenbrand oder Netzhautschäden sowie ein bedeutender Risikofaktor für Hautkrebs. Langwellige UVA-Strahlen dringen bei übermäßiger Sonnenexposition bis tief in die Dermis vor und lösen eine Flut von freien Radikalen aus, die das hauteigene Stützgerüst (Kollagen und Elastin) zerstören und tiefe Falten oder „Krater“ im Kollagenetz hinterlassen. Die kurzwelligen UVB-Strahlen dringen nicht so tief in die Haut ein, vernichten in größeren Mengen gesundes Gewebe aber noch effektiver. Sie verursachen nicht nur Sonnenbrand, sondern gelangen bis in die Zellkerne der Epidermis, wo sie das Erbgut schädigen. Die Zellteilung gerät außer Kontrolle und hat dann oftmals Hautkrebs zur Folge.

Besonders in unseren Breitengraden, wo die Wintermonate lang und unsere Haut nicht an ein Übermaß an Sonne gewöhnt ist, sollte auf häufige, lange Sonnenbäder deshalb verzichtet werden. Regelmäßiges und wohldosiertes Sonnenbaden hingegen ermöglicht es der Haut, ihren Selbstschutz aufzubauen und vor größeren Schäden gewappnet zu sein.

Um einen angemessenen Schutz der Haut zu gewährleisten, gilt es deshalb, die Gesundheit der Haut mit Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu unterstützen.

Wichtige Mikronährstoffe für die Haut

Die Haut ist nicht nur eine Körperhülle, sondern ein Organ, das an den Stoffwechsel angeschlossen ist und ihre Gesundheit in erster Linie aus Darm, Leber oder Blut bezieht. Blut- und Lymphbahnen, die durch die Unterhautschichten verlaufen, transportieren essentielle Nährstoffe zu den Drüsen und Geweben der Haut. Ein ungesunder Teint, Falten oder auch Pickel und Ekzeme können ein Anzeichen dafür sein, dass ein Mangel an Mikronährstoffen vorliegt. Werden diese reichlich über das Blut angeliefert, sieht die Haut hingegen gesund und frisch aus. Sie ist strapazierfähiger und kann dann selbst Sonne besser vertragen.

Ein für die Haut besonders wichtiger Zell-Vitalstoff ist das Carotinoid **Beta-Carotin**. Beta-Carotin wird im menschlichen Körper

gespeichert und bei Bedarf in Vitamin A umgewandelt. Das für die Vitamin-A-Produktion nicht benötigte Beta-Carotin wird im Fettgewebe abgelagert, wo es seine positiven Wirkungen entfalten kann. Beta-Carotin besitzt die Eigenschaft, die durch Sonnenstrahlung freigesetzten freien Radikale abzufangen und so dem oxidativen Stress im Körper entgegenzuwirken.

Vitamin A ist verantwortlich für das Wachstum von Zellen und Geweben und damit auch für die Gesundheit der Haut von großer Bedeutung. Es beugt DNA-Schäden in Hautzellen vor und trägt zu deren Reparatur bei. Zu beachten ist, dass bei Sonneneinstrahlung der Vitamin-A-Gehalt der Haut sinkt. Aufgrund seiner Notwendigkeit für die Hauterneuerung ist es daher umso wichtiger, im Sommer auf eine besonders ausreichende Versorgung mit der Vitamin-A-Vorstufe Beta-Carotin zu achten.

Auch **Vitamin E** wirkt als Antioxidans und Schutz gegen freie Radikale. Es kann dazu beitragen, geschädigte Haut zu reparieren und deren Elastizität zu verbessern. Außerdem wird ihm nachgesagt, den Alterungsprozess der Haut zu verlangsamen.

Vitamin C ist ein wesentlicher Faktor für den Kollagenaufbau der Haut und somit in der Lage, die Faltenbildung zu reduzieren. Des Weiteren konnte bewiesen werden, dass Vitamin C bestimmte Hautzellen zur Teilung anregt und deren Fähigkeit fördert, durch ultraviolette Strahlung verursachte DNA-Schäden zu reparieren und die Wundheilung zu unterstützen.

Alle mehrfach ungesättigten Fettsäuren haben grundsätzlich einen positiven Effekt im Hinblick auf Zellschutz, Immunabwehr und gesunde Blutgefäße, also auch auf eine gesunde, schöne Haut. In Untersuchungen konnte bewiesen werden, dass sich **Omega-3-Fettsäuren** positiv auf das Hautgleichgewicht auswirken und den Eigenschutz der Haut fördern, die weniger empfindlich gegen UV-Bestrahlung wird. Omega-3 verbessert die Immunreaktion und kann ein Abklingen von Reizungen bei Neurodermitis aber auch nach Sonnenbrand erzielen. Zudem können Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl eine „Sonnenallergie“ mildern, wie wissenschaftliche Studien belegen.

Ist die Haut gut mit Radikalfängern versorgt, hält sie einer stärkeren und längeren UV-Bestrahlung stand, ohne Schaden zu nehmen. Eine gesunde Ernährung und zusätzliche Ergänzung mit genügend Vitamin C und E, Carotinoiden und weiteren Zell-Vitalstoffen sind in der Sommerzeit daher von äußerster Wichtigkeit und angesichts fehlender Alternativen das einzig adäquate Mittel, die Haut effektiv vor Schäden zu schützen.

Was Sie jetzt tun können

- Informieren Sie sich ausführlich über die Vorteile wissenschaftlich fundierter Naturheilverfahren zur Prävention und Therapie der großen Volkskrankheiten.
- Informieren Sie auch die Menschen im Verwandten- und Bekanntenkreis zu diesem Thema und die Erfordernis zur Modernisierung unseres Gesundheitssystems.
- Besuchen Sie die Internetseiten der Dr. Rath Gesundheits-Allianz, um sich über die Möglichkeiten eines Engagements für ein besseres Gesundheitswesen zu informieren.

(Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person (siehe Stempelfeld unten rechts), von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben)