

Im Winter geniessen wir es, wenn die Sonne wieder einmal scheint. Doch Vorsicht: In den Bergen und mitten in Eis und Schnee darf der Sonnenschutz nicht vergessen werden.

# Sonnenschutz

## Wichtig auch im Winter

Mitten in Schnee und Eis spüren wir nicht, wenn die Sonne auf unsere Haut brennt. Oder wenn – dann ist es meist zu spät. Zu viel Licht löst nicht nur einen Sonnenbrand aus, sondern schwächt auch unser Immunsystem; Fieberblasen nach einem langen Sonnenbad sind nicht selten. Daher ist in den Bergen ein wirksamer Schutz von Augen und Haut vor schädlichen Sonnenstrahlen doppelt wichtig. Denn zum einen wird mit steigender Höhe die Schutzwirkung der Atmosphäre immer geringer: Pro 1000 Höhenmeter nimmt beispielsweise die schädliche UVB-Strahlung um 15 bis 20 Prozent zu. Und auch wenn die Sonne sich hinter Nebelwolken versteckt: Ihre Wirkung ist so stark, dass wir schnell unser Sonnenkonto überzogen haben. Zum anderen werfen Schnee und Eis das Sonnenlicht zurück und verstärken so die Wirkung der direkten Strahlung.

### Physikalische und chemische Filter

In modernen Sonnenschutzmitteln sind verschiedene Systeme kombiniert, die die schädlichen Strahlen auf ein Mini-

mum begrenzen und sogar schon angerichtete Schäden wieder reparieren können.

Für akute und chronische Lichtschäden der Haut verantwortlich sind die ultravioletten (UV-)Strahlen. Es wird unterschieden zwischen den UVA-Strahlen mit einer Wellenlänge von 320 Nanometern (1nm = ein Millionstel Millimeter) bis 400nm und den energiereicheren, kurzwelligeren UVB-Strahlen (250nm bis 320nm).

Als physikalische Filter wirken feinst verteilte natürliche Mikropigmente wie Titanoxid. Ähnlich wie Schnee streuen und reflektieren sie das Sonnenlicht und absorbieren es auch zum Teil.

Als chemische UVA- oder UVB-Filter wirken Substanzen, die Licht der betreffenden Wellenlängen einfangen und in unschädliches langwelliges Licht umwandeln.

Doch auch bei Sonnenschutzmitteln mit hohem Lichtschutzfaktor dringt immer noch ein Teil der Strahlung in die Haut und kann die Zellen der tieferen Hautschichten schädigen. Nach Ansicht von Hautärzten sind daher in Sonnen-

schutzmitteln zusätzlich Stoffe nötig, um die Zellen vor Langzeitschäden zu schützen: Antioxidantien.

### Catechine als Radikalfänger

Antioxidantien sind Substanzen, die freie Radikale zu neutralisieren vermögen. Freie Radikale entstehen in unserem Körper; sie sind lebensnotwendig – aber nur, wenn unsere körpereigenen Schutzsysteme verhindern können, dass sie nicht überhand nehmen. Denn Radikale können lebenswichtige Bestandteile der Zelle angreifen: Proteine, Lipide und die Erbsubstanz. Bei körperlichem und psychischem Stress werden Radikale im Übermass gebildet. Schäden durch Radikale werden immer häufiger durch Umwelteinflüsse wie Umweltgifte, Abgase oder UV-Strahlen ausgelöst. Bekannte Antioxidantien sind die fettlöslichen Vitamine A und E, das wasserlösliche Vitamin C, antioxidative Enzyme und Mineralien wie Selen und Zink. Auch Catechine, die Grundbausteine von Pflanzengerbstoffen, können als Antioxidantien wirken: Ein spezieller Pflanzenextrakt mit einem hohen Gehalt an

Catechinen wirkte sogar 100-mal stärker antioxidativ als Vitamin C und 350-mal stärker als Vitamin E. Der Extrakt wirkte auch unterstützend auf das Reparatursystem der Hautzellen und zeigte einen antientzündlichen Effekt.

Mit Sonnenschutzmitteln, die einen solchen Vierfachschatz bieten, können Sie die Winterzeit unbeschwerter geniessen.

**Vista – Lesen Sie sich gesund.**

[www.vistaonline.ch](http://www.vistaonline.ch)

### Antidry Sun SPF 30

*Antidry Sun, idealer Sonnen- und Hautschutz mit hohem Lichtschutzfaktor (SPF 30) und Aktiv-Zellschutz durch den Radikalfänger OM24.*



*Für Kinder geeignet, wasserresistent. In Apotheken, Drogerien und Arztpraxen erhältlich.*