



Sonnenschutz von Innen

Um die Haut vor der schädlichen Wirkung von Sonnenstrahlen zu schützen, helfen sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien.

Hinter dem Begriff sekundäre Pflanzenstoffe oder Catechine stecken über 100'000 verschiedene Substanzen, die von Pflanzen gebildet werden. Die chemischen Verbindungen dienen den Pflanzen als Abwehr-, Duft-, Farb- und Aromastoffe sowie als Wachstumsfaktoren. Diese auch Phytamine genannten Stoffe kommen in Früchten und Gemüse vor.

Antioxidantien befreien den Körper von freien Radikalen, die den «oxidativen Stress» verursachen. Um den Vorgang der Oxidation einfach zu erklären, reichen Apfel und Zitronensaft: Kaum ist ein Apfel in zwei Hälften geschnitten und der Luft (Sauerstoff) ausgesetzt, verfärbt er sich braun. Träufelt man etwas Zitronensaft auf die Schnittfläche, verfärbt sich der Apfel nicht mehr so rasch. Das Vitamin C aus der Zitrone fängt die freien Radikale ab und schützt den Apfel vor der Oxidation. Ähnliche Prozesse laufen auch im menschlichen Körper ab.

Für den Hautschutz hilfreiche sekundäre Pflanzenstoffe sowie Antioxidantien:

_ **Grüntee-Extrakt:** Die Catechine im Grüntee schützen die Hautzellen. Verwenden Sie abends eine hautberuhigende und pflegende Bodylotion mit Grüntee-Extrakt, so werden auch die sonnenstrapazierten Zellen regeneriert. Wer den Tee lieber trinkt, sollte auf Matcha setzen, der enthält besonders viel der gesunden Catechine. Wem Tee im Sommer zu warm ist, kann den Matcha übrigens auch kalt trinken.

_ **Carotinoide** sind ebenfalls sekundäre Pflanzenstoffe und für die Farben vieler Früchte und Gemüse und auch einiger Tiere verantwortlich. Lycopin zum Beispiel färbt Tomaten rot, Betacarotin (Provitamin A) Rübli orange und Astaxanthin Krebstiere rot.

_ **Selen** ist ein Mineralstoff und ein Bestandteil des Enzyms Glutathionperoxydase. Es dient als Zellschutzfaktor und ist daran beteiligt, freie Radikale zu tilgen.

_ Die Antioxidantien **Vitamin C** (Ascorbinsäure) und **Vitamin E** (Alpha-Tocopherol) fangen Radikale ab, die bei Stoffwechselfvorgängen im Körper entstehen können. Dieser Prozess wird zum Beispiel durch intensive Sonnenbestrahlung verstärkt.

_ **Omega-3-Fettsäuren** sind gut für das Gleichgewicht der Haut, gut für trockene und schuppige Haut.