

Sommer, Sonne, UV-Belastung - Antioxidantiencremes allein genügen nicht!

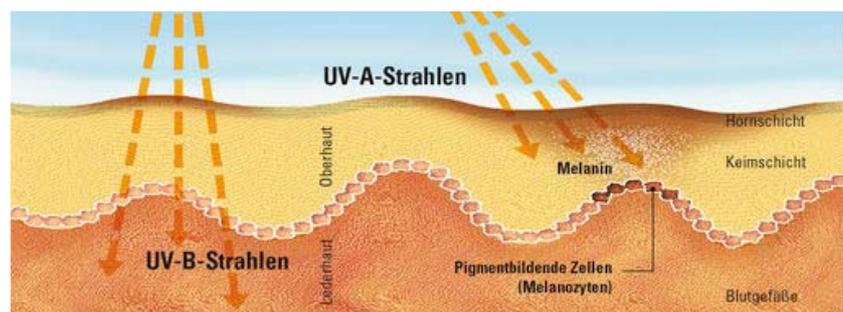
Textbearbeitung Katrin Nehls unter Verwendung der Quellen:

1. Dr. Döll, Michaela: „Wintersport, Sonne und UV-Belastung - wie wichtig sind Antioxidanzien für die Haut?“. *OM - Zeitschrift für Orthomolekulare Medizin* 2009; 1:10-13 Hippokrates Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co KG, Stuttgart
2. Nehls, Katrin: „Kraftvoller Zellschutz gegen freie Radikale mit der Mangostan“ 2. Aufl., Institut für Mangostan und natürliche Antioxidantien, 2009

Die Haut ist ein wichtiges Immunorgan und besitzt als solches nahezu alle Elemente der zellulären Abwehr. Als Teil unseres Abwehrsystems ist die Haut für die Gesunderhaltung des gesamten Organismus mit von Bedeutung. Die Empfindlichkeit spezifischer Immunreaktionen der Haut zeigt sich an zahlreichen Überreaktionen, z. B. an allergischen Überempfindlichkeitsreaktionen und an Kontaktekzemen. Übermäßiges Sonnenbaden sorgt für einen vorgezogenen Alterungsprozess der Haut und trägt wesentlich zur Faltenbildung bei. Für die Hautschäden ist in erster Linie der UV-A-Anteil, aber auch der UV-B-Anteil des Sonnenlichtes verantwortlich. Die UV-B-Strahlen dringen bis zur Keimschicht der Haut vor und bewirken dort eine Vergrößerung der Melanozyten (spezielle Zellen), die das schwarzbraune Pigment produzieren und die Hautbräunung bewirken.

Die UV-A-Strahlen gelangen bis in die Unterhaut. Sie werden auch für degenerative Hautveränderungen wie Elastizitätsverlust und Pigmentanomalien verantwortlich gemacht. Auch gelten diese Strahlen als Auslöser für phototoxische und photoallergische Reaktionen.

Die Haut reagiert auf die Schädigung nicht nur mit einer Bräunung. Sie wird auch



zur Verdickung der Hornschicht angeregt, ein Anpassungsmechanismus, der einem Lichtschutzfaktor von 3 bis 4 entspricht. Bei unmäßiger Sonnenbestrahlung dringen allerdings die UV-Strahlen dennoch in die Zellkerne der Keimschicht ein, wo sie das Erbgut (DNA) schädigen. Die Akutschäden durch übertriebenes Sonnenbaden zeigen sich durch Sonnenbrände, die durch Rötungen bzw. Blasenbildung gekennzeichnet sind. In der Epidermis (Oberhaut) entwickeln sich bei diesem Vorgang Ödeme, bei extremer UV-Belastung kann das Hautgewebe sogar absterben (Gewebsnekrosen). Die Spätfolgen einer

übermäßigen UV-Belastung äußern sich durch eine vorzeitige Hautalterung, die mit einer irreversiblen Veränderung der Kollagenfaserbündel in der Dermis (Hautschicht unter der Oberhaut) einher geht. Die Haut wird unelastisch, das Hautrelief wird grob und es wird weniger Talg gebildet, wodurch die Haut schneller austrocknet.



Sonnenschutz-Cremes allein genügen nicht! Denn auch im Körperinnern kommt es zu gefährlichen Veränderungen: Die UV-Strahlen und der photochemische Sommersmog (Ozon, Photooxidantien) lösen im Organismus hohe Bildungsraten an freien Radikalen aus. Untersuchungen haben ergeben, dass eine 6- bis 7-stündige UV-Bestrahlung des Körpers am Meer zu einem deutlichen Anstieg des Messwertes für freie Radikale im Serum geführt hat, der noch eine ganze Woche nach dem Sonnenbad fortschreitend anstieg. Eine solche Konzentrationssteigerung des Radikalmesswertes signalisiert nicht nur die verstärkte Oxidation von Zellbestandteilen, sondern gleichzeitig auch eine Überlastung der antioxidativen (radikalfangenden) Kapazitäten.

Freie Radikale greifen bevorzugt Fette und Proteine an und attackieren somit auch die Gerüst- und Strukturproteine der Haut. Oxidativ gefährdet sind ebenso die Lipidphasen (fettreiche Strukturen) zwischen den Zellen, die Fettbestandteile des Talgs und insbesondere die empfindlichen Fettsäuren. In der Folge einer erhöhten oxidativen Belastung werden diese Zellbestandteile oxidativ verändert, was für die attackierten Zellbestandteile (Organellen) mit einem Funktionsverlust einhergeht. Freie Radikale sind auch an den oft im Frühjahr und Sommer auftretenden Lichtdermatosen (Gesicht, Dekolleté) beteiligt, bei denen es zur Destabilisierung der Zellmembranen und zur verstärkten Freisetzung des Allergiehormons Histamin kommt. Im Bereich der Zellkerne führt oxidativer Stress zu Strukturschäden der Nukleinsäuren, was zur Veränderung von Erbinformationen führen kann, ein bedeutender Risikofaktor für die Hautkrebsentstehung.

Antioxidantien (Radikalfänger) wie Vitamine C, E, Polyphenole, Carotinoide u. a. sind in der Lage, einer Mehrbelastung mit freien Radikalen entgegen zu wirken. Gleichzeitig stimulieren die antioxidativen Schutzstoffe alle Ebenen der körperlichen Immunfunktionen. Damit kann bei ausreichender Zufuhr von geeigneten Antioxidantien einer UV-bedingten Abwehrschwächung des Körpers entgegen gewirkt werden. Lichtschutz-Antioxidantien sind in Pflanzen und Früchten enthalten. Ein Star unter den antioxidantienreichen Früchten ist die tropische Mangostanfrucht. (siehe Bild rechts)



Sie enthält Xanthone, die von Fachkreisen zu den Superantioxidantien gezählt werden. Xanthone besitzen Breitbandcharakter. Sie können im ganzen Körper wirken und sie gelten als enorme Vitaminverstärker. Deshalb entfalten Mangostanfrüchte ihr volles antioxidatives Potenzial, wenn sie mit weiteren antioxidantien- und vitaminreichen Naturstoffen wie Acerolakirschen, Gojibeeren, Granatapfel, Traubenkern-OPC, Tomaten-Lycopin, blauen und roten Beeren u. a. kombiniert werden.

Textbearbeitung

Katrin Nehls

Diplom-Volkswirtin

Unabhängige, freie Medizin- und Gesundheitsredakteurin



Institut für Mangostan
& natürliche Antioxidantien

Im Auftrag des „Instituts für Mangostan & natürliche Antioxidantien“ im Juli 2009
<http://www.Mangostan-Institut.com>

Verwendete Quellen - ohne direkte Bezugnahme von Zitaten:

Dr. Döll, Michaela: „Wintersport, Sonne und UV-Belastung - wie wichtig sind Antioxidantien für die Haut?“. OM - Zeitschrift für Orthomolekulare Medizin 2009; 1:10-13 Hippokrates Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co KG, Stuttgart

Nehls, Katrin: „Kraftvoller Zellschutz gegen freie Radikale mit der Mangostan“ 2. Aufl., Institut für Mangostan und natürliche Antioxidantien, 2009