

so gesund

04/2017
AUGUST/SEPTEMBER
D 1,- €

Wissen, was gut tut

**PLÖTZLICH HIP
WARUM ES JETZT
SO VIELE KOKOS-
PRODUKTE GIBT**

**ZEHEN ZEIGEN
SCHÖNE UND
GESUNDE FÜSSE**

**OZONALARM
SCHUTZ FÜR DIE
HAUT VOR
UMWELTGIFTEN**



ENDLICH LAUFEN!

SO KLAPPT'S MIT DER MOTIVATION –
DENN ES IST NOCH GESÜNDER ALS GEDACHT

Gut geschützt

Feinstaub und Ozon lassen die Haut ganz schön alt aussehen – viel stärker als bislang angenommen. Wie man sich wappnen kann

TEXT Bettina Koch

Falten und Flecken entstehen vor allem durch die Sonne. Aber müssen wir uns auch vor Ozon oder Feinstaub in Acht nehmen? Leider ja, denn die beiden spielen ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Hautalterung. Und das nicht etwa nur in Peking oder Bangalore, sondern auch hierzulande. Spitzenreiter in Deutschland sind Stuttgart und das Ruhrgebiet. Von dort kommt eine Langzeitstudie des Leibniz-Instituts für umweltmedizinische Forschung (IUF), für die Wissenschaftler 5000 Frauen seit 1985 regelmäßig befragten und untersuchten. „Pigmentflecken an Stirn, Wangen und Nasolabialfalte sind bei Frauen aus Gebieten mit hoher Luftverschmutzung um bis zu 25 Prozent ausgeprägter als bei Vergleichspersonen, die auf dem Land wohnen“, sagt Prof. Jean Krutmann, Dermatologe und Leiter des IUF. „Die Stärke und Art der Luftverschmutzung lässt sich den Wohnorten sehr genau zuordnen.“ Grund dafür seien Feinstaub und winzige Schwebepartikel, von denen bestimmte Anteile in die Haut eindringen und unsere Zellen so stressen können, dass wir vorzeitig altern.

Ganz ähnlich ist es beim Ozon. An der Erdoberfläche entsteht Ozon, wenn viele Autos viele Abgase in die Luft pusten – sie enthält dann mehr sogenannte Stickoxide, die in Verbindung mit Sauerstoff und UV-Strahlen das schädliche Gas bilden können. Es reizt nicht nur die Augen und die Atemwege, sondern sorgt im ganzen Körper für oxidativen Stress und zerstört die aufwendig in die Haut transportierten schützenden Vitamine. Und das sieht man ihr auch an, denn empfindliche

Haut reagiert nicht selten mit Entzündungen, Rötungen und Juckreiz.

Zum Glück kann man sich schützen gegen den Angriff durch Umweltgifte. Bei Ihrer Tagescreme sollten Sie immer auf Antioxidantien achten. Sie fangen freie Radikale, die durch Feinstaub in der Haut entstehen und für Entzündungen und Probleme verantwortlich sind. Am besten ist ein Cocktail aus z.B. Vitamin E, C, Q10, Flavanolen aus Traubenkernen oder Traubenkernöl. „Auch sogenannte Seidenproteine sind empfehlenswert, sie docken sehr schön auf unserer Hornschicht an und verhindern mit einer Art Schutzmantelchen, dass Feinstaub eindringt“, sagt Kosmetikwissenschaftlerin Dr. Sabine Gütt. Cremes mit Ceramiden oder Hyaluronsäurefragmenten stärken ebenfalls die Hautbarriere. Einen sofort wirksamen Abschirmdienst liefern die Pigmente in Make-ups, die sich auf die Haut legen: Sie schützen wie eine Decke vor Eindringlingen. Und auch beim Reinigen kann man etwas gegen den erst seit Kurzem bekannten Altmacher tun. Produkte mit Moringasamen sind beliebt, ihre Proteine binden Umweltgifte und klären die Haut. Unterstützend wirkt zudem Heilerde, an der kleinere Staubpartikel haften, sodass man sie leichter von der Haut waschen kann. ●

HAUTSCHUTZ BEI SCHLECHTER LUFT

„Hydro Effect Serum“ von Lavera, 30 ml um 10 Euro;
„Skin Protection Mask“ von Reviderm, 50 ml um 55 Euro; „Clean Maske“ von Luvos, um 2 Euro; „Reinigungsgel & Maske Anti-Pollution- & Detox-Effekt“ von Frei Öl, 100 ml um 16 Euro; „Anti Pollution Reinigung Crème Démaquillante“ von Clarins, 200 ml um 31 Euro