

SONNENSCHUTZ IST DAS A UND O FÜR EINE GESUNDE UND JUGENDLICH AUSSEHENDE HAUT – DIESES CREDO KENNEN SIE, NICHT WAHR? WIE WAR ES ABER AUS DIESEM BLICKWINKEL AUS MÖGLICH, DASS SICH UNSERE WELT MIT ALL IHREN LEBEWESSEN IM SINNE DER EVOLUTION STETS WEITERENTWICKELN KONNTE? GANZ OHNE SONNENCREME, UV-SCHUTZKLEIDUNG UND SONNENBRILLEN? WAS STECKT HINTER DIESER NATÜRLICHEN POWER? ERFAHREN SIE, WIESO SONNENLICHT FÜR EINEN GESUNDEN ORGANISMUS UNERLÄSSLICH IST, WIE SIE DADURCH ENERGIEVOLLER WERDEN UND WIE IHRE HAUT BESSER MIT SONNENBESTRAHLUNG FERTIG WERDEN KANN – GANZ OHNE CHEMIE.

TEXT URSULA HOLZINGER

Gesunde Haut braucht Sonnenschutz. Mit diesem Glaubenssatz sind wir wohl alle groß geworden, nicht wahr? Vielleicht haben Sie in Erinnerung, wie Sie das von der Schule, von Ihren Eltern oder von Ihrem Hautarzt eingebläut bekommen haben? Oder haben Sie es aus der Werbung oder einem Buch? Ganz gleich, auf welchem Weg dieser Glaubenssatz auch bei Ihnen Einzug gefunden hat, es ist Zeit, ihn zu überdenken. Nein, ganz vergessen sollten Sie ihn nicht, denn je nachdem, aus

welchem Blickwinkel Sie ihn betrachten, hat er wohl seine Berechtigung. Denn Fakt ist auch, dass zu viel Sonnenlicht zu frühzeitiger Hautalterung, Überpigmentierung und Fältchenbildung führt. Ja, das stimmt! Aber nur, wenn Ihre Haut von Haus aus nicht so gut mit Nährstoffen versorgt ist ...

LICHT BEDEUTET LEBEN

Jeden Morgen geht die Sonne auf – auch wenn wir die Sonne nicht per se am Himmel ausmachen können, weil

sie sich hinter einer mal mehr, mal weniger dicken Wolkendecke verbirgt. Ganz gleich, ob wir die Sonne am Himmel entdecken können oder nicht, es wird jeden Morgen hell – und lebendig. Denn Pflanzen, Algen und einige Bakterienarten gewinnen aus dem Sonnenlicht Lebensenergie. Mithilfe des Lichts werden im Blattgrün, dem sogenannten Chlorophyll, Elektronen freigesetzt,

Foto: Tom Merton/Getty Images

Let it shine!
*Gesunde Haut braucht
Sonnenstrahlen*





die in die Pflanze weitergeleitet werden. Zusammen mit Wasser (H₂O) und Kohlendioxid (CO₂) bildet die Pflanze nun Glucose und Sauerstoff. Das lässt sie wachsen und gedeihen. Beim Menschen verhält es sich ähnlich. Auch unsere Zellen fangen Licht ein und nutzen es für unsere Funktionen und biochemischen Reaktionen. Je nachdem, wie Ihr Körper aufgestellt ist und wie viel Sonnenlicht auf Ihren Körper trifft, kann dies positive, aber auch negative Reaktionen nach sich ziehen. „Die Dosis macht das Gift“ – das wusste schon der schweizerisch-österreichische Arzt Paracelsus Anfang des 16. Jahrhun-

derds, der sich Zeit seines Lebens intensiv mit den Wirkstoffen von Heilpflanzen beschäftigte und unter anderem mit diesem Zitat berühmt wurde. Die negativen Folgen von zu viel Sonnenlicht sind uns klar. Auch Sie haben sicher schon mal zu viel Sonne erwischt und wissen, wie es ist, wenn sich die Haut rötet, ja vielleicht sogar brennt, nicht wahr? Nicht so angenehm ... Wie aber können wir das Sonnenlicht für unseren Organismus nutzen und von den positiven Eigenschaften profitieren? Dazu ist es wichtig zu verstehen, was Licht eigentlich ist. Machen wir also einen kurzen Ausflug in die Physik.

Sonnenlicht ist nichts anderes als elektromagnetische Strahlung. Es besteht aus elektromagnetischen Wellen unterschiedlicher Länge (das macht die jeweilige Farbe des Lichts aus) und Frequenzen (verantwortlich für die Intensität beziehungsweise Helligkeit). Der für den Menschen sichtbare Bereich wird als Licht bezeichnet, der unsichtbare Bereich hingegen als Strahlung. Das Besondere ist, dass elektromagnetische Strahlung eine Art Doppelnatur hat, für deren Entdeckung Albert Einstein den Nobelpreis erhalten hat. Er stellte fest, dass sich elektromagnetische Strahlung wie eine Welle, aber auch wie ein Teilchen verhalten kann. Genauer gesagt

Foto: olga.sweet/betty images

Wasser, Licht und Magnetismus sind der Schlüssel zu unserer zellulären Gesundheit.

Dr. Jack Kruse, amerikanischer Biohacker und Neurochirurg

DIE ERSTAUNLICHE WIRKUNG DER OMEGA-3-FETTSÄUREN

Sie kennen doch sicherlich den Spruch „Du bist, was du isst!“, nicht wahr? Dass es tatsächlich so ist, konnten Sie vielleicht schon am eigenen Leib spüren, wenn Sie über einen längeren Zeitraum die falschen Lebensmittel zu sich genommen haben, und sich das mit ein paar Kilo mehr auf der Waage gezeigt hat ... Das ist aber wiederum nur eine Seite der Medaille. Denn was wäre, wenn Sie sich hauptsächlich mit den richtigen Nährstoffen versorgen würden und somit deren Power vollends nutzen könnten? Können Sie! Im Falle des optimalen Umgangs des Körpers mit Sonnenlicht lautet der Schlüssel: DHA. DHA ist eine essenzielle Omega-3-Fettsäure und die Abkürzung für Docosahexaensäure. Sie ist eine langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäure,

Fett: Wie gesund ist der unterschätzte Makronährstoff wirklich?



die aus 22 Kohlenstoffatomen und sechs Doppelbindungen besteht. Sie ist damit die längste der Omega-3-Fettsäuren, zu denen auch ALA (Alpha-Linolensäure, 18 Kohlenstoffatome und drei Doppelbindungen; reichlich enthalten in Raps-, Lein- und Walnussöl) und EPA (Eicosapentaensäure mit 20 Kohlenstoffatomen und fünf Doppelbindungen) zählen. EPA und DHA kommen in größeren Mengen in fettreichen Meeresfischen wie Lachs, Thunfisch, Hering, Makrele und Sardine vor. Die Omega-3-Fettsäuren zählen zu den essenziellen Fettsäuren. Das heißt, wir müssen sie mit der Nahrung aufnehmen, da sie der Körper nicht oder nur in unzureichendem Ausmaß selbst herstellen kann. Denn aus der Alpha-Linolensäure kann der Körper zwar EPA und DHA produzieren, allerdings in einem zu geringen Ausmaß. Mit durchschnittlich unter fünf Prozent fällt die Umwandlungsrate für

Je mehr Doppelbindungen eine Fettsäure hat, umso größer ist ihre Elektronenwolke und desto wirksamer und schneller der Elektronenstrom. Das hat gesundheitsfördernde Effekte.

die Bildung von EPA und für die Produktion von DHA mit nur etwa 0,5 Prozent sehr gering aus. Der Körper ist demnach auf eine entsprechende Zufuhr von EPA und insbesondere DHA über die Nahrung angewiesen.

Omega-3-Fettsäuren haben im Organismus großen Einfluss und wirken sich insbesondere auf folgende Bereiche positiv aus. Sie ...

- begünstigen einen idealen Schwangerschaftsverlauf,
- fördern die Gehirnentwicklung und -funktion,
- schützen Nervenzellen und fördern deren Neubildung,
- beschleunigen die Nervenimpulse und die Reizweiterleitung,
- stärken die Sehkraft und das Immunsystem des Auges,
- unterstützen generell die optimale Funktion des Immunsystems,
- schützen vor Entzündungen,
- optimieren den Stoffwechsel
- und vieles mehr.

In Bezug auf die Hautgesundheit spielt vor allem DHA eine wesentliche Rolle. Nicht nur unser Energielevel, sondern

sämtliche Vorgänge im Körper hängen davon ab, wie effektiv Elektronen durch die Membranen unserer Zellen und Zellorganellen fließen können. Durch ihre Beschaffenheit bestimmen die DHA-Moleküle diese Effektivität entscheidend mit. „Die vielen Doppelbindungen machen DHA-Moleküle sehr beweglich, was dafür verantwortlich ist, dass sie unsere Zellmembranen flexibel halten. Diese Beweglichkeit führt auch dazu, dass sich die DHA spiralförmig aufwinden kann. Da sich über jeder Doppelbindung Elektronen befinden, entsteht beim Aufrollen der DHA mit ihren sechs Doppelbindungen eine spezielle Elektronenwolke, die sie zu einer Fettsäure mit einzigartigen und unersetzbaren Eigenschaften macht“, führt Anja Leitz in ihrem Buch aus. Diese

Elektronenwolke sorgt nun für eine Art Tunneleffekt, der es ermöglicht, dass die Elektronen besonders effektiv durch die Membranen transportiert werden können. Die Schlussfolgerung daraus: Je mehr Doppelbindungen eine Fettsäure hat, umso größer ist ihre Elektronenwolke und desto effektiver der Elektronenstrom. In Bezug auf die optimale Verträglichkeit von Sonnenlicht heißt das nun, dass wir DHA benötigen, um die Energie aus den Lichtteilchen, den Photonen, bestmöglich nutzen zu können. Ist dieser „Tunnel“ sozusagen offen, können nicht nur die Elektronen verhältnismäßig einfach durch die Zellmembran transportiert werden, sondern sämtliche Funktionen, die im Zusammenhang mit der Wirkung von DHA stehen, können besser ablaufen.

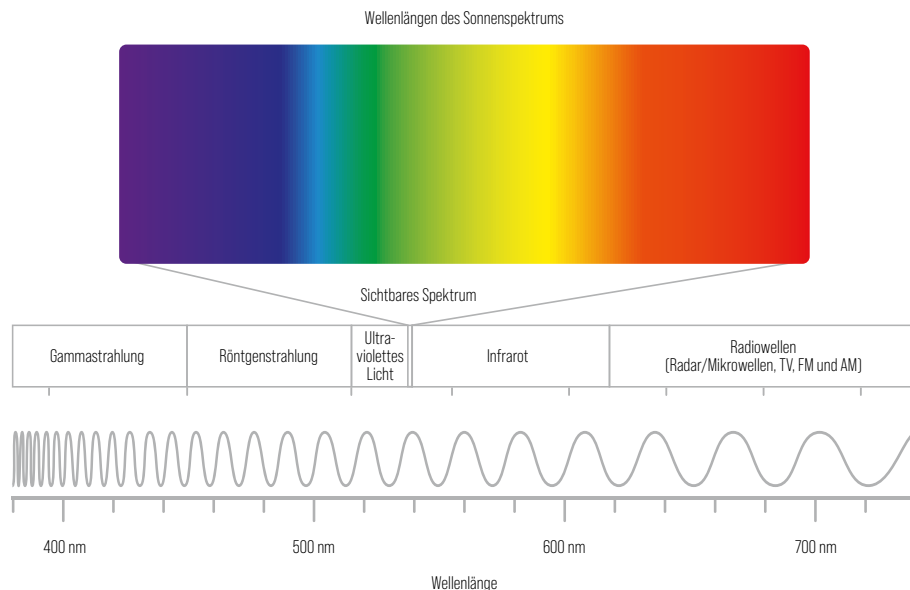
DHA UND VITAMIN D SORGEN FÜR GESUNDE HAUT

Allen voran sei hier angemerkt, dass es für eine gesunde Haut viele Nährstoffe – beziehungsweise diese in richtiger Zusammensetzung – braucht. Dass Vitamin A beispielsweise die Hautzellenrenewierung unterstützt und auch die Vitamine C und E für die Hautgesundheit eine wichtige Rolle spielen, ist bekannt. Letztere sind zum Beispiel notwendig, um oxidativen Stress, der unter anderem durch Sonneneinstrahlung auf der Haut begünstigt wird, im Körper zu verringern. An dieser Stelle konzentrieren wir uns aber auf die gesundheitsfördernden Eigenschaften der Omega-3-Fettsäure DHA und des Vitamins D, da diese für die Hautgesundheit eine besonders wichtige Rolle spielen. DHA reguliert nämlich im Rahmen der Hautbarriere,

Foto: Constantini/Betty Images

Omega-3-Fettsäuren supplementieren?

Damit die wichtigen Omega-3-Fettsäuren ins Gehirn gelangen können, müssen sie die sogenannte Blut-Hirn-Schranke überwinden. Dazu verfügen die Lipide über Bindungsstellen namens sn1, sn2 und sn3. Um nun die Blut-Hirn-Schranke zu bewältigen und weiter ins Gehirn vorzudringen, ist die sn2-Bindungsstelle von besonderer Bedeutung. „Fettsäuren, die hier anheften, sind nicht nur stabiler, sie gelangen auch leichter über die Blut-Hirn-Schranke ins zentrale Nervensystem und werden dort besser in die Membranen eingebaut“, erklärt Anja Leitz in ihrem Buch „Better Body – Better Brain“. Auch DHA gelange nur dann in ausreichender Menge ins Gehirn, wenn sie an der Position sn2 andocke. Fakt ist, dass sich die Omega-3-Fettsäuren (vor allem DHA und EPA) im tierischen Gewebe vorwiegend in der sn2-Position befinden. Bei der Herstellung von Fischöl oder anderen Omega-3-Präparaten wird diese Positionierung allerdings meist nicht beachtet. So können zwar genug Omega-3-Fettsäuren im Blut vorhanden sein, diese aber nicht ausreichend ins Gehirn gelangen. Darüber hinaus sind Omega-3-Fettsäuren äußerst lichtempfindlich und sensibel gegenüber hohen Temperaturen. Allesamt Gründe, die für eine natürliche Aufnahme im Rahmen einer gesunden, ausgewogenen Ernährung sprechen und gegen die Supplementierung in Kapselform.



was in die Zelle hinein darf und was nicht, und was darüber hinaus entsorgt wird. In diesem Zusammenhang reguliert die essenzielle Fettsäure also den Feuchtigkeitshaushalt der Haut, was Spannungsgefühlen, Falten und Trockenheit vorbeugt, und fördert die Regeneration.

Vitamin D steht in besonderer Verbindung mit Sonnenlicht und gesunder Haut, da der menschliche Körper erst durch das Auftreffen von Sonnenlicht auf der Haut dazu imstande ist, Vitamin D selbst zu produzieren. Vitamin D, das auch als das Sonnenhormon bekannt ist,

stärkt unter anderem die Hautschutzbarriere und unterstützt ihre Regeneration. Es hilft dabei, Zellen zu erneuern, Hautentzündungen vorzubeugen, die Wundheilung zu beschleunigen und die Immunfunktion zu unterstützen. „Nur die UV-B-Strahlung der Sonne ist in der Lage, in der Haut aus einer Vorstufe des Vitamins D eine weitere Vorstufe zu bilden, die dann in der Leber nochmals weiter verarbeitet (sic!) wird. Ein höchst komplizierter Vorgang, der unterbrochen wird, wenn die Haut nicht der Sonne ausgesetzt wird. Andererseits hat die Forschung ergeben, dass Vitamin D kein Vitamin ist, das wir essen müssen oder können, sondern eine Hormonvorstufe“, erklärt Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Präventionsmediziner und

Vitamin-D-Experte. In dieser Funktion benötigen „praktisch alle Zellen“ Vitamin D für ihren Stoffwechsel und so „gibt es so gut wie keinen Prozess im Körper, der nicht von einem Mangel betroffen ist. Dies gilt für die Nervenzellen des Gehirns genauso wie für die Zellen der Muskulatur oder des Immunsystems“, führt er weiter aus. Die einfachste und natürlichste Methode, sich mit ausreichend Vitamin D zu versorgen, sei die Sonnenexposition der Haut. Und dabei gebe es keinen Grund, sich vor Hautirritationen oder gesundheitsschädigenden Hautveränderungen zu fürchten, denn auch er bezieht sich auf die Angabe von Paracelsus, dass „rein die Dosis das Gift“ mache. Prof. Spitz geht ins Detail: „Die von der Sonne beschienene Haut ist die primäre Quelle für das Sonnenhormon. Allerdings

Illustration: MicroOne/Getty Images

klappt das in unseren Breiten nur zwischen April und September, wenn die Sonne ausreichend hoch steht. Dies gilt auch im Sommer nur für die Zeit zwischen 11 und 14 Uhr. Je mehr Haut der Sonne ausgesetzt wird (ohne Kleidung und Sonnencreme), desto mehr Vitamin D wird produziert.“ In der Badehose schaffe man so leicht 15.000 IE (IE = internationale Einheiten; 1 IE entspricht 0,025 Mikrogramm Vitamin D) in 20 bis 30 Minuten. „Dann kann man das Sonnenbad beenden, da zusätzliche Zeit keine zusätzliche Vitamin-D-Bildung bewirkt beziehungsweise vorhandenes Hormon wieder zerstört wird“, erklärt der Mediziner.

Auch der Biohacker Max Gotzler setzt auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Sonnenlicht und auf das richtige Maß der Sonnenexposition. In seinem Buch „Biohacking – Opti-

miere dich selbst“ (riva Verlag, 2019) schreibt er, dass Sonnenlicht per se ein volles Spektrum an UV-A-, UV-B-, Blaulicht- und Infrarotlicht-Frequenzen liefere, die unseren Körper nicht nur informieren und ihn dabei unterstützen, optimal zu funktionieren, sondern auch reparieren. Natürliches Tageslicht besitze eine ausgewogene Verteilung aller Frequenzbereiche, die unserem Körper als Zeitgeber dienen, biologische Prozesse stimulieren und für unsere Zellen als Energielieferanten fungieren. Da wir jedoch heutzutage zu wenig Zeit im Freien verbringen und zu viel Blaulicht ausgesetzt sind (praktisch durch alle digitalen Geräte; sie strahlen über das Display Blaulicht ab), empfiehlt er, die Lichtverhältnisse im Alltag entsprechend zu optimieren (siehe Tipps am Ende des Artikels).

USE IT OR LOSE IT

Der beliebte Spruch „Use it or lose it“, der vor allem in Bezug auf Bewegung und die Funktionstüchtigkeit von Gelenken und Muskeln verwendet wird, gilt auch für die Hautgesundheit. Bemerkenswert ist dabei wiederum die Zusammensetzung des Sonnenlichts und dessen Wirkung. Während zu viel ultraviolette Strahlung nachweislich große gesundheitliche Schäden mit sich bringen kann, wirken die wärmenden Infrarotstrahlen (IR) mildernd. Sie werden in der Medizin häufig zur Reparatur und Regeneration verwendet. „Im natürlichen Sonnenlicht ist beides vorhanden und so können die negativen Effekte der einen Strahlung durch die andere ausge-

#Bi-Yourself

Nr.1
Körperöl bei Narben und Dehnungsstreifen*

Bi-Oil® Hautpflege-Öl
Tägliche Hautpflege und Feuchtigkeit.

Feinste Ölkombinationen, die das Erscheinungsbild von Narben, Dehnungsstreifen, ungleichmäßiger Hauttönung sowie reifer und trockener Haut nachweislich verbessern.

Das Bi-Oil® Hautpflege-Öl pflegt und stärkt die natürliche Lipidschicht der Hautoberfläche und zieht dank dem enthaltenen PurCellin Oil™ schnell ein, ohne zu kleben. Für sichtbar schöne Haut.

Bi-Oil®
Starke Haut, starkes Ich.

1. Nielsen Handelspanel; Körperöl-Artikel nach Absatz/Umsatz 2020



glichen werden“, führt Max Gotzler in seinem Buch aus. Dies deckt sich auch mit dem Ansatz von Prof. Dr. med. Jörg Spitz: „Wir sollten unsere Haut wie jedes andere Organ regelmäßig benutzen. Dies bedeutet, sie nicht nur der Sonne, sondern auch weiteren Reizen wie Wind, Kälte und mechanischer Belastung auszusetzen. Nur dann können wir davon ausgehen, dass unsere Haut fit bleibt. Andernfalls wird sie genauso schrumpfen wie unsere Muskulatur und unser Gehirn.“ Aber Vorsicht: Geben Sie Ihrer Haut Zeit, sich an den Sonnenkonsum zu gewöhnen. Ein Sonnenbrand sollte jedenfalls vermieden wer-

den. Max Gotzler rät, auf mineralischen Sonnenschutz auszuweichen, um schädlichen Substanzen, die sich mitunter in synthetischen Sonnenschutzcremes verbergen können, zu entgehen.

YOLO FAZIT

Seit Jahrzehnten wird uns massiv eingetrichtert, dass die Strahlung der Sonne schädlich und nur mit diversen Schutzmaßnahmen zu genießen sei. Das ist jedoch nicht richtig – beziehungsweise nur dann, wenn es sich um eindeutig zu viel Sonnenstrahlung handelt. Bedecken wir unsere Haut ständig mit Kleidung

oder Sonnenschutzcremes, rauben wir dem Körper die Möglichkeit, das Sonnenlicht für seine Zwecke positiv zu nutzen. Noch dazu belasten wir ihn mit künstlichen Stoffen aus den Sonnenschutzprodukten. Einerseits ist es ihm dann nicht möglich, das für zahlreiche Stoffwechselprozesse so notwendige „Sonnenhormon“ Vitamin D zu produzieren, andererseits können die positiven Effekte auf den Energiehaushalt des Körpers (Stichwort Tunneleffekt) nicht oder nur unzureichend genutzt werden.

Um die natürliche Schutzfunktion der Haut zu unterstützen, sind insbesondere Vitamin D und die Omega-3-Fettsäuren von besonderer Bedeutung. Vor allem die Fettsäure DHA nimmt eine Schlüs-

Buchtipps

Better Body – Better Brain

Das Handbuch zur Selbstoptimierung von Körper und Geist

Anja Leitz, erschienen im riva Verlag, 2. Auflage 2018

Vitamin D – Das Sonnenhormon

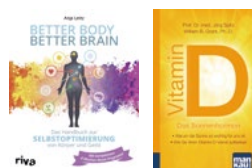
Warum die Sonne so wichtig für uns ist und wie Sie Ihren Vitamin-D-Vorrat auftanken

Prof. Dr. med. Jörg Spitz und William B. Grant, Ph. D., Mankau Verlag, 3. aktual. Auflage 2019

App-Empfehlung

CodeCheck

Die App informiert per QR-Code-Scan auf Basis wissenschaftlicher Quellen über Inhaltsstoffe von Produkten und empfiehlt gesündere und nachhaltigere Produktalternativen. Die App kann im Store von Apple oder im Google Play Store kostenlos heruntergeladen werden: <https://codecheck-app.com/de/>



Fotos: Peopleimages/Getty Images; riva Verlag, Mankau Verlag



Hautpflege an der Grenze zur Medizin

Made in Germany



MBR Medical Beauty Research® – setzt an, wo normale Hautpflege endet.

Nur mit der richtigen Hautpflege können wir den unvermeidlichen Zeichen der Zeit entgegenwirken. **MBR® Medical Beauty Research** ist das Ergebnis intensiver Kosmetikforschung mit dem Fokus auf Hautalterung und Anti-Aging. Es gehört zur MBR® Philosophie, nur die besten Wirkstoffe

mit der höchstmöglichen Konzentration bei optimaler Hautverträglichkeit zu verwenden. Das MBR® Pflegekonzept, weltweit einmalig in seiner nachhaltigen Wirkung, führt in nur drei Schritten zu einem deutlich verbesserten und verjüngten Hautbild und setzt damit neue Maßstäbe in der Kosmetik.

Tipps für eine gesunde Haut

- Nehmen Sie ausreichend Omega-3-Fettsäuren zu sich und setzen Sie sich regelmäßig ungeschützt der Sonne aus, um vom Tunneleffekt (Erklärung im Artikel) insbesondere der Omega-3-Fettsäure DHA zu profitieren. Beim Fischkonsum raten wir, vor allem heimischen Fisch zu seiner Fangsaison zu verzehren. Damit ist die bestmögliche Qualität gewährleistet. Bachsaibling wird zum Beispiel von April bis September gefangen, Karpfen im Dezember und Jänner und Scholle und Hering zwischen Juli und September.
- Halten Sie sich – besonders in der kalten Jahreszeit – oft in der Sonne auf. „In der Regel reicht es, etwa zwei- bis dreimal pro Woche die Arme und Beine für 15 bis 20 Minuten der Sonne auszusetzen – aber um die Mittagszeit und nicht morgens oder abends, wenn die UV-Strahlung zu gering ist“, empfiehlt Prof. Dr. med. Jörg Spitz. Die Sonnenexposition fördert nicht nur die Vitamin-D-Produktion, sondern auch den Tunneleffekt der Omega-3-Fettsäuren (insbesondere DHA).
- Achten Sie auf ein gesundes Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Omega-6-Fettsäuren sind unter anderem wichtig für Knochen, Haut und Haare. Zur Gesunderhaltung und -förderung wird ein Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren von etwa 5:1 empfohlen. Pflanzliche Quellen mit einem guten Verhältnis sind zum Beispiel (ungefähre Werte):
 - Chiasamen (3:1)
 - Hanföl (3:1)
 - Leinöl (1:5)
 - Leinsamen (1:4)
 - Rapsöl (2:1)
 - Rotalgen (1:6)
 - Sojaöl (7,5:1)
 - Walnüsse (4:1)
 - Walnussöl (4,5:1)
- NICHT zu empfehlen ist Sonnenblumenöl. Hierbei liegt das Verhältnis zwischen Omega 6 und Omega 3 bei ungünstigen 120:1.
- Verwenden Sie entweder Kleidung zum Schutz vor zu viel Sonne oder mineralischen Sonnenschutz. Dieser beinhaltet kleine mineralische Partikel, die die UV-Strahlen reflektieren und somit die Haut vor übermäßiger Sonnenstrahlung schützen. Um mehr Informationen über die Inhaltsstoffe von Produkten und passende Alternativen herauszufinden, hilft die „CodeCheck“-App (siehe Infokasten App-Empfehlung).
- Möchten Sie den Blaulichtanteil in Ihrem Alltag reduzieren (empfehlenswert bei ausgiebiger Bildschirmarbeit oder wenn man künstlichem Licht ausgesetzt ist), ist eine sogenannte Blueblocker-Brille empfehlenswert. Sie hat orangefarbene Gläser, die blaue Lichtfrequenzen herausfiltert. Die Brille kann im Internet oder bei einem Optiker bestellt werden. Weiters ist die App „f.lux“ (im Google Play Store und auch für macOS erhältlich) empfehlenswert, um die Farbgebung von Bildschirmen der jeweiligen Tageszeit entsprechend anzupassen. Sie nimmt die Blaulichtanteile gegen Abend automatisch heraus. Ohne App empfehlen wir jedenfalls den Nachtmodus bei Ihren elektronischen Geräten entsprechend zu nutzen.

selrolle für Hautgesundheit und Energiehaushalt ein. Verstecken Sie sich also nicht vor der Sonne, sondern bedenken Sie, dass auch beim Sonnenkonsum ein gewisses Maß lebensnotwendig (Vitamin D) und gesundheitsfördernd ist (DHA). Dazu ist es jedoch notwendig, dass Sie sich regelmäßig ungeschützt der Sonne aussetzen (siehe Infokasten „Tipps für eine gesunde Haut“). Achtung wohlgeachtet, denn ein Sonnenbrand ist in jedem Fall zu vermeiden. Die Worte von Abraham a Sancta Clara, einer der bedeutendsten Prediger und Poeten der Barockzeit, verdeutlichen, worauf es ankommt. Er sagte einst: „Der Wein ist eine Medizin, wenn er aber ohne eine Manier getrunken wird, ist er ein Gift.“ Genauso verhält es sich mit dem Sonnenlicht.

QUELLEN

Deutsche Gesellschaft für Ernährung, o. V., 10.1.2012, Neue Referenzwerte für Vitamin D, <https://www.dge.de/presse/pm/neue-referenzwerte-fuer-vitamin-d/>, Abfrage vom 18.10.2021, 17:31 Uhr
 Dreißig, Kilian, 16.8.2017, Omega-3-Quellen: Alles, was Veganer wissen müssen, <https://www.veggpool.de/magazin/omega-3-vegane-quellen.html>, Abfrage vom 19.10.2021, 9:31 Uhr
 Gotzler, Max, 2019, Biohacking – Optimierte dich selbst, 3. Auflage, riva Verlag, München
 Leitz, Anja, 2018, Better Body – Better Brain, 2. Auflage, riva Verlag, München
 o. V., o. D., Photosynthese, <https://www.verivox.de/photosynthese/themen/photosynthese/>, Abfrage vom 18.10.2021, 9:04 Uhr
 o. V., 7.10.2020, Schöne Haut dank Omega-3: Geht das auch vegan?, <https://fiveskincare.at/blogs/tips/schoene-haut-dank-omega-3-geht-das-auch-vegan>, Abfrage vom 18.10.2021, 14:02 Uhr
 Paula (ohne Nachname angegeben), 13.3.2020, Vitamin-D-Mangel der Haut: Ursachen und Tipps, <https://www.fuer-meine-haut.de/artikel/vitamin-d-mangel-der-haut-ursachen-und-tipps>, Abfrage vom 18.10.2021, 15:21 Uhr
 Richter, Viktor et al., o. D., Langkettige Omega-3-Fettsäuren: Bedeutung und Versorgungskonzept, <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2011/daz-25-2011/langkettige-omega-3-fettsauren-bedeutung-und-versorgungskonzept>, Abfrage vom 18.10.2021, 10:35 Uhr
 Spitz, Jörg, Grant, William B., 2019, Vitamin D – Das Sonnenhormon, 3. aktualisierte Auflage, Mankau Verlag, Murnau a. Staffelsee
 Spitz, Jörg, November 2014, schriftliches Interview zur Verfügung gestellt vom Mankau Verlag
 Wurmbock, Frauke, 10.6.2021, Omega-3-Fettsäuren bei Neurodermitis, <https://www.hautinfo.at/omega-3-fettsauren-bei-neurodermitis>, Abfrage vom 18.10.2021, 13:13 Uhr



THIS IS US!
ZADIG & VOLTAIRE

THE ZADIG TRIBE
 NO GENERATION
 LIVE LOVE ROCK
 FREEDOM
ZADIG & VOLTAIRE
THIS IS US!
 SCENT FOR ALL
 NEVERMIND
 FOREVER YOUNG
 HAPPY TOGETHER

THE NEW FRAGRANCE FOR WOMEN & MEN