

Juni 2013 - Aktuelles aus der Praxis

SONNENCREME - SCHUTZ ODER RISIKO?

Nachdem ich festgestellt habe, dass „gesünder werdende“ Patienten extrem auf Sonnencremes reagieren, ich mit meinen eigenen Kindern immer wieder durch Schule, Freunde und Sonne im Urlaub mit dem Thema konfrontiert war, habe ich mich auf die Suche nach Infos darüber gemacht.

Das Zentrum für Gesundheit hat sehr gute Arbeit geleistet und harte Fakten gesammelt.

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de>

Wie effektiv sind Sonnencremes wirklich? Während Dermatologen Sonnenhungrigen dazu raten, sich mehrmals täglich einzucremen, um die Hautkrebs-Gefahr zu minimieren, schrillen bei Toxikologen die Alarmglocken. Denn die meisten handelsüblichen Sonnenschutzprodukte schützen nicht nur unzureichend vor gesundheitsschädigenden UVA-Strahlen, sie enthalten ausserdem selbst krebserregende Inhaltsstoffe wie Zinkoxid. Wir wollen der paradoxen „Sonnenschutz-Formel“ auf den Grund gehen.

Schutz oder Risiko?

Sonnenlicht ist lebenswichtig und Risikofaktor zugleich.

Nach einem langen, dunklen Winter und einem wolkenverhangenen Frühling ist die ersehnte Sommersonne wie Balsam für Körper, Geist und Seele. Am liebsten würden wir die Energiespenderin stundenlang aufsaugen und in ihren wärmenden Strahlen baden.

Doch so wichtig das Sonnenlicht auch für unser allgemeines Wohlbefinden und speziell für die Vitamin-D-Produktion ist, eine zu lange direkte UV-Strahlung (Ultraviolettstrahlung) kann zu Zellschädigungen und Hautkrebs führen.

Man unterscheidet zwischen zwei Arten von potentiell schädigenden UV-Strahlen: UVA und UVB.

UVA-Strahlen dringen tiefer in die Haut ein und können entsprechend mehr Zellen beeinträchtigen als UVB-Strahlen.

UVB-Strahlen hingegen verbleiben zwar an der Hautoberfläche und können zu Sonnenbrand führen, unterstützen jedoch auch die Aktivierung von Vitamin D, das unsere Haut wiederum vor zu intensiver Sonneneinstrahlung schützen soll.

Um möglichst risikofrei genügend Vitamin D über die Sonne absorbieren zu können, empfehlen Dermatologen vor allem für helle Hauttypen Sonnencreme bzw. Sonnenmilch oder Sonnenspray mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF).

Hier nimmt der Irrsinn der Sonnenschutz-Diskussion jedoch seinen Lauf.

Denn eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50 blockiert einerseits vollständig die nützlichen, nur latent schädlichen UVB-Strahlen, nicht aber die eigentlich schädlicheren UVA-Strahlen!

Sonnencreme – Kein Schutz vor krebserregenden UVA-Strahlen

Seit Beginn der Vermarktung von Sonnenschutzmitteln steigt die Hautkrebsrate. Wie kann das sein, fragen Sie sich? Laut Studien sind nicht die UVB-Strahlen für Hautkrebs verantwortlich, sondern die tief in die Hautschichten eindringenden UVA-Strahlen. Tests bestätigen, dass drei von fünf Sonnencremes keinen angemessenen Schutz vor potentiell krebserregenden UVA-Strahlen bieten.

Während Hersteller also seit Jahrzehnten Sonnencremes mit UVB-Blockern auf den Markt bringen und Konsumenten sich in Sicherheit wiegen, sorgen UVA-Strahlen für Langzeitschäden.

Indem die meisten Sonnencremes UVB-Strahlen blockieren, sinkt zugleich das Vitamin D-Level im Blut um 97 bis 99 Prozent. Ein Vitamin-D-Mangel soll wiederum bestimmte Krebsarten fördern.

Herkömmliche Sonnencremes bzw. Sprays erweisen sich jedoch nicht nur als äusserst fragwürdig hinsichtlich ihres Schutzes vor UV-Strahlen.

Genauso skandalös dürfte die Behauptung sein, dass bestimmte Inhaltsstoffe dieser „Sonnenschutzmittel“ selbst unter Verdacht stehen, Krebs zu erzeugen!

Sonnencremes – Inhaltsstoffe als potentielle Krebserreger

Die Mehrheit der im Handel erhältlichen Sonnenschutzmittel enthalten gesundheitlich bedenkliche Inhaltsstoffe.

Zu diesem Schluss kam der diesjährige Sunscreen Guide der amerikanischen Umweltorganisation Environmental Working Group (EWG). Nur 25 Prozent der 800 getesteten Produkte sollen demnach die Haut effektiv vor schädlichen UV-Strahlen schützen und zudem frei von potentiell schädlichen Inhaltsstoffen sein.

Als sicher gelten nach den Richtlinien des Sonnencreme-Leitfadens Sonnenschutzmittel, die frei von Oxybenzon und Retinylpalmitat sind. Beide Substanzen agieren als Reizstoffe, Allergene, Hormondisruptoren oder Karzinogene.

So warnen Toxikologen vor dem Lichtschutzfilter Oxybenzon (auch: Benzophenone-3), der zu Zellschädigungen und Hautkrebs führen kann.

Eine aktuelle Studie sieht einen möglichen Zusammenhang zwischen diesem chemischen Stoff, dessen Wirkungsweise dem Östrogen ähnelt, und der Unterleibserkrankung Endometriose, bei der es zu schmerzhaften Wucherungen des Gebärmuttergewebes kommt.

Retinylpalmitat (eine künstliche Form von Vitamin A) soll der EWG zufolge bei direkter Sonneneinstrahlung das Hautkrebs-Risiko erhöhen. Die EWG bezieht sich in diesem Fall auf Studien mit Labormäusen, die eine ähnliche Reaktion bei Menschen vermuten lässt. Zunehmend ins Visier der Krebsforschung geraten ausserdem die UV-Filterstoffe Titandioxid und Zinkoxid.

Risiko durch Sonnencreme - Zellschädigende UV-Blocker

Während die EWG Sonnencremes mit Titandioxid oder Zinkoxid empfiehlt, weil diese physikalischen UV-Blocker im Gegensatz zu chemischen Lichtfiltern die Hautschicht nicht durchdringen sollen,

geben neuere Studien Anlass zur Annahme, dass diese Stoffe durchaus das Zellwachstum stören können.

Grund für die Schädigungen sollen die in diesen Sonnencremes enthaltenen Nanoteilchen sein.

Die winzigen Partikel, deren Grösse sich verhält wie ein Fussball zur Erde, sollen die Lipid-Barriere durchbrechen und so dann in die tiefen Hautschichten als auch in die Blutbahn gelangen.

Ian Illuminato von Friends of the Earth, einem internationalen Zusammenschluss von Umweltschutzorganisationen, verweist auf Studien, denen zufolge nanopartikuläres Titandioxid die DNA schädigt und als Mitauslöser der Alzheimer-Krankheit, Epilepsie und des Autismus gilt. Nanopartikuläres Zinkoxid wird wiederum verdächtigt, Darmzellen und Hirnstammzellen abzutöten. Beide Stoffe überwinden darüber hinaus scheinbar ungehindert die Plazentaschranke von Schwangeren und stellen somit eine potentielle Gefahr für die Entwicklung von Babys im Mutterleib dar.

Diese Nanoteilchen werden Sonnenchutzmitteln ohne angemessene Deklaration zugefügt, sodass sich Konsumenten bei den tatsächlichen Inhaltsstoffen nicht sicher sein können, warnte Illuminato.

Dabei wird insbesondere Zinkoxid von der Wissenschaft zunehmend kritisch betrachtet.

Zinkoxid-Sonnencreme: Gefahr für DNA?

Forscher der Missouri University of Science and Technology veröffentlichten kürzlich besorgniserregende Erkenntnisse über die Wirkungsweise von Zinkoxid im menschlichen Organismus.

Die in vielen handelsüblichen Sonnencremes enthaltene Substanz soll bei Kontakt mit UV-Strahlung eine chemische Reaktion auslösen, bei der instabile Moleküle gebildet werden. Diese freien Radikale gehen nach Einschätzung von Studienleiter Dr. Yinfu Ma Verbindungen mit anderen Molekülen ein und greifen die DNA an.

Zugleich steige dadurch die Wahrscheinlichkeit, an Hautkrebs zu erkranken.

Für die Untersuchungen wurden menschliche Lungenzellen dem langwelligen UV-Licht ausgesetzt.

Nach drei Stunden starb die Hälfte der Zellen durch die Reaktion von Zinkoxid mit Sonnenlicht, nach zwölf Stunden waren 90 Prozent vernichtet. Trotz der erschreckenden Ergebnisse erklärte Ma gegenüber Science Daily, dass weitere Studien nötig seien, um die langfristige Gefahr von zinkoxidhaltigen Sonnenschutzmitteln für den Menschen einzuschätzen.

Während Ma der Auffassung ist, dass potentiell gesundheitsschädigende Sonnencreme besser ist als gar kein Sonnenschutz, sollten wir uns als Verbraucher am ehesten auf ein massvolles Sonnen besinnen.

Mässiges Sonnen – Natürlicher Schutz ohne Risiko

Sonnenlicht aktiviert die Produktion des lebenswichtigen Vitamin D's und des Glückshormons Serotonin.

Es kann also keine Alternative sein, die Sonne aufgrund von zweifelhaften Sonnencremes zu meiden.

Denn nicht weniger folgenschwer als die gesundheitlichen Risiken durch zu viel Sonneneinstrahlung ist ein durch zu wenig Sonne ausgelöster Vitamin-D-Mangel.

Zu wenig Vitamin D im Körper wird mit 16 verschiedenen Krebsarten als auch mit Autoimmunkrankheiten, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz in Verbindung gebracht.

Anstatt stundenlang in der Sommersonne zu brutzeln genügen schon 10 bis 15 Minuten direktes Sonnenlicht auf der nackten Haut, um unseren täglichen Vitamin-D-Bedarf zu decken, ohne dabei einen Sonnenbrand davonzutragen.

Schützen Sie sich bei längerem Sonnenkontakt vor allem zur Mittagszeit und an heissen Sommertagen mit entsprechender Kleidung wie Sonnenhüten.

Bei der Wahl einer Sonnencreme können die jährlich aktualisierten Empfehlungen der EWG hilfreich sein (EWG's Skin Deep). Ziehen Sie natürliche Produkte vor, die auf chemische Zusatzstoffe und Nanoteilchen weitgehend verzichten.

Da jedoch auch diese Sonnencremes teilweise Zinkoxid verwenden, sollte man sich im besten Falle mehr mit naturbelassenen Pflanzenölen als alternative Sonnenschutzmittel beschäftigen, denn Sesamöl, Kokosöl, Hanföl und rotes Palmöl besitzen einen natürlichen UV-Filter.

Quellen:

- „Sunscreens Ingredient May Increase Skin Cancer Risk“ ScienceDaily 2012 (Sonnencreme-Inhaltsstoff könnte Hautkrebs-Risiko erhöhen) [Quelle als PDF]
- Lin W et al., „Toxicity of nano- and micro-sized ZnO particles in human lung epithelial cells“ Journal of Nanoparticle Research Volume 11, Number 1 (2009), 25-39, DOI: 10.1007/s11051-008-9419-7 (Die Toxizität von Nano- und Mikro-ZnO-Partikeln in menschlichen Lungenepithelzellen) [Quelle als PDF]
- „Sunscreens and skin cancer“ EWG 2012 (Sonnencreme und Hautkrebs) [Quelle als PDF]
- EWG's Skin Deep Cosmetics Database (Kosmetik-Inhaltsstoff-Datenbank)
- „Avoid sunscreens with potentially harmful ingredients, group warns“ CNN 2012 (Die EWG warnt vor Sonnencremes mit potentiell gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffen) [Quelle als PDF]
- Douillard J „The Truth about Sunscreen“ Life Spa 2009 (Die Wahrheit über Sonnencreme) [Quelle als PDF]
- „Sunscreens Ingredient May Be Linked to Endometriosis“ ScienceDaily 2012 (Inhaltsstoff von Sonnencreme könnte in Verbindung mit Endometriose stehen) [Quelle als PDF]
- Kunisue T et al., „Urinary concentrations of benzophenone-type UV filters in U.S. women and their association with endometriosis.“ Environ Sci Technol. 2012 Apr 17;46(8):4624-32. (Konzentrationen im Urin von Benzophenon-UV-Filtern in US-Frauen und ihre Verbindung zu Endometriose.) [Quelle als PDF]
- Zinkoxid“ DaNa2012 [Quelle als PDF]

Lesen Sie mehr unter: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sonnencreme-risiko-ia.html#ixzzzVEpQYq88>