

Natürlicher Schutz vor Sonnenbrand: Astaxanthin & Co. im Fokus!

Erfahren Sie, wie natürliche Inhaltsstoffe wie Astaxanthin und Beta-Carotin die Haut vor Sonnenbrand schützen können.



Es gibt keine spezifische Adresse oder Ort des Vorfalls in dem bereitgestellten Text.

- Die Sonne hebt nicht nur die Stimmung, sondern fördert auch die Produktion von Vitamin D und steigert die Lebensfreude. Ein ungeschützter Aufenthalt in der Sonne kann jedoch schnell zu einem Sonnenbrand führen, der erst einmal schmerzhaft ist und langfristig Hautzellen schädigen kann. Die Ultraviolettstrahlung (UV-Strahlung) kann nicht nur Entzündungen auslösen, sondern auch das Risiko für Hautalterung und Hautkrebs erheblich erhöhen. Daher ist ein sorgsamer Umgang mit Sonnenstrahlung unerlässlich. Laut **Compact Online** greifen viele Menschen auf konventionelle Sonnenschutzmittel zurück, die einen äußeren Schutz bieten.

Zunehmend wächst jedoch das Interesse an natürlichen Wirkstoffen, die die Haut von innen heraus stärken können. Zu den beliebten pflanzlichen Mitteln zählen Aloe Vera, Kamille und Ringelblume, die bei Hautirritationen lindernd wirken. Besonders erwähnenswert ist **Astaxanthin**, ein natürlicher Farbstoff aus Mikroalgen, der zur Gruppe der Carotinoide gehört.

Die Wirkung von Astaxanthin

Astaxanthin wird zunehmend als Sonnenschutzmittel geschätzt, da es eine natürliche Barriere gegen ultraviolette Strahlen bildet. Es ist bekannt für seine antioxidativen Eigenschaften und kann helfen, Hautschäden durch UV-Strahlung vorzubeugen sowie die Erholung von einem Sonnenbrand zu beschleunigen. Studien zeigen, dass Astaxanthin in den Hautzellen gespeichert wird und mit jeder Woche der Einnahme den Sonnenschutz verbessert. Eine empfohlene Tagesdosis liegt zwischen 4 und 8 mg, und seine Wirkung zeigt sich bereits nach kurzer Zeit.

Darüber hinaus wird Astaxanthin nicht als Ersatz für klassischen Sonnenschutz betrachtet, bietet jedoch einen effektiven zusätzlichen Schutz. In Kombination mit einer verantwortungsbewussten Sonnenexposition und geeigneter Kleidung kann Astaxanthin die Haut vor den schädlichen Auswirkungen der Sonne schützen.

Weitere natürliche Inhaltsstoffe für sonnige Tage

Zusätzlich zu Astaxanthin gibt es eine Reihe anderer natürlicher Inhaltsstoffe, die ebenfalls sonnenfreundlich sind. **Beta-Carotin**, das in Karotten, Kürbis und Spinat vorkommt, kann den Lichtschutzfaktor der Haut theoretisch auf 2 bis 3 erhöhen, sofern es über einen längeren Zeitraum in ausreichenden Mengen konsumiert wird. Auch Lycopin aus Tomaten trägt zum Zellschutz bei und zeigt, dass gekochte Tomaten eine bessere Bioverfügbarkeit haben.

Darüber hinaus sind Vitamin C und E wichtig, um das Immunsystem und die Hautstruktur zu stärken, während Omega-3-Fettsäuren die Hautelastizität unterstützen können.

Eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung mit reichlich frischem Gemüse, gesunden Fetten und ausreichender Flüssigkeitszufuhr ist somit entscheidend für das allgemeine Wohlbefinden und kann dazu beitragen, die Haut besser mit UV-Strahlung umzugehen. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass diese Lebensmittel keinen vollständigen Schutz bieten und immer in Verbindung mit Sonnenschutzmitteln und anderen Schutzmaßnahmen verwendet werden sollten.

Details	
Vorfall	Sonnenbrand
Ort	Es gibt keine spezifische Adresse oder Ort des Vorfalls in dem bereitgestellten Text.
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.compact-online.de• astaxanthin24.de• www.24vita.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net