



**GUTES LICHT,  
BÖSES LICHT?**

Ohne können wir nicht überleben,  
aber zu viel (Sonne) kann krank machen.  
Und aktuell entdeckt die  
Medizin auch neue Arten, Licht  
einzusetzen, um die Haut zu kurieren.  
**HIER KOMMT DAS UPDATE**

Redaktion: Brigitte Haase

Illustration: Eduard Maier

172

Adressdaten  
Dr. med. Darius Alamouti  
Aesthetic & Skin  
in der Haranni Clinic  
Schulstrasse 30  
44623 Herne

Kommunikationsdaten  
T. +49 2323 . 9644-814  
F. +49 2323 . 9468-122  
praxis@dariusalamouti.de  
www.dariusalamouti.de

Pressekontakt  
pr@darius-alamouti.de

**UNSERE EXPERTEN**



Dermatologe Dr. Darius Alamouti leitet die Praxisclinic Alamouti – Aesthetic & Skin (dariusalamouti.de), in der u.a. mit Licht-Therapie gearbeitet wird

**J**EDER KENNT DAS DILEMMA: Sonne macht im Handumdrehen gute Laune, und gebräunte Haut sieht ja auch hübsch aus; andererseits: Sonnenlicht verursacht Falten und sogar Hautkrebs – Farbebekommen ist wissenschaftlich gesehen eine Abwehrreaktion der Haut, eine „gesunde Bräune“ gibt es faktisch nicht. Sollte man jetzt zum Schattengewächs werden? Nein – aber ein paar Dinge beachten. Denn Licht ist eben auch wichtig für die Gesundheit, u.a. für die Hormonsteuerung und die innere Uhr. Bei Sonne wird Serotonin, ein Glückshormon, ausgeschüttet. Fehlt Tageslicht, übernimmt dagegen das Schlafhormon Melatonin. Das kennt jeder vom Winterblues: Man ist eher matt, unkonzentriert, öfter mal schlecht drauf. „Der wichtigste Gesundheitsaspekt von Sonnenlicht ist aber die Bildung von Vitamin D, das der Körper für gesunde Knochen und zur Osteoporose-Vorbeugung braucht. Mittlerweile gibt es auch Hinweise, dass Licht Autoim-

munkrankheiten unterdrücken kann – dieses Gebiet wird gerade erforscht“, sagt Prof. Dr. Krutmann. Außerdem soll Vitamin D auch Einfluss auf die Kontrolle des Zellstoffwechsels haben, was die Entstehung von Krebszellen hindern kann und bei der Bekämpfung von Krankheitserregern hilft. In unseren Breiten klappt das Produzieren von Vitamin D mittels Licht nur zwischen April und September, wenn die Sonne ausreichend hoch steht, in dieser Zeit bauen wir ein Depot für den Rest des Jahres auf und können im Normalfall auf eine zusätzliche Zufuhr verzichten. Für eine ausreichende Versorgung rät das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS), sich „zwei- bis dreimal pro Woche der Hälfte der sogenannten sonnenbrandwirksamen UV-Dosis auszusetzen“. Also die Hälfte der Zeit, in der man sonst ungeschützt einen Sonnenbrand bekommen würde. Das ist abhängig vom eigenen Hauttyp, und den kann man auf der Website des BfS (bfs.de) herausfinden.

## Wie viel SONNE ist gesund?

Vitamin D und gute Laune vs. Hautgesundheit: die sommerliche Gratwanderung

### WIE TIEF DRINGT LICHT IN DIE HAUT VOR?

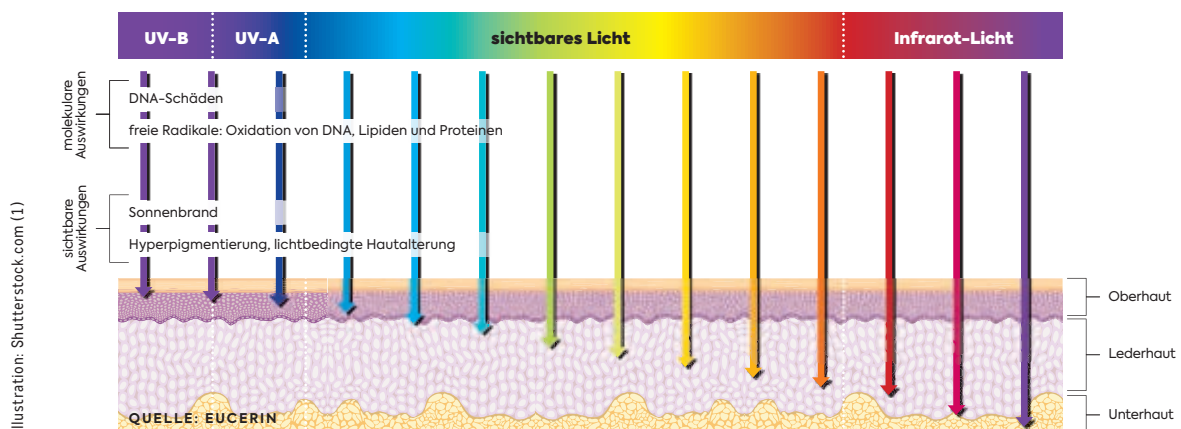


Illustration: Shutterstock.com (1)

GLAMOUR Beauty

## Welches LICHT hilft meiner Haut?

Bei Hautproblemen bietet sich eine Licht-Therapie an. News gibt es auch in Sachen Anti-Aging



### EINE MASKE GEGEN HAUT-ALTERUNG

LED-Licht soll die Bildung von Fältchen verlangsamen: z. B. „Spectra Lite Eyecare Pro“ von Dr. Dennis Gross, um 200 Euro

**E**INE LICHT-THERAPIE kann bei Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne oder Sonnenallergie helfen. Hier arbeiten Dermatologen vor allem mit blauem Licht, das liegt im energetisch höheren Wellenbereich und bremst z.B. die Teilung von Hautzellen. UV-Licht wirkt entzündungshemmend und wird bei Akne-Patienten eingesetzt, in kleinen Dosen wirkt es auch desensibilisierend bei Sonnenallergikern. Infrarot-Licht kommt vor allem im Wellness-Bereich als Wärmequelle zum Einsatz – auf der Tabelle auf S. 173 sehen Sie alle Arten. Aber auch beim Thema Anti-Aging spielt rotes Licht jetzt eine Rolle. Dr. Darius Alamouti: „Ich halte Licht für ein probates Mittel für den Wiederaufbau der Kollagen-Depots. Für die Therapie wurden spezielle Kollagen-Plus-Röhren entwickelt, deren Lichtspektrum restrukturierend auf die Haut wirkt und vor allem im Gesicht kleine Linien und Fältchen reduziert.“ Angesagt sind jetzt auch Geräte für zu Hause. „Hightech-Home-Tools auf LED-Basis haben eine großartige technische Entwicklung hinter sich. Dennoch sollte man sie nicht auf die gleiche Ebene stellen wie Geräte in professionellen Praxen. Masken, IPL-Laser und Co. sind für den Hausgebrauch so ausgerichtet, dass sie keinen Schaden anrichten können, ihre Wirkkraft ist geringer“, sagt Dr. Darius Alamouti. „Wie effektiv das jeweilige Gerät arbeitet, ist von der Stärke und dem jeweiligen Anwender abhängig. Wichtig: Licht-Masken o.Ä. sollten immer ohne Zusatzartikel wie Seren auskommen. Alles andere ist Geldmacherei.“ Außerdem empfiehlt es sich, den Ist-Zustand der Haut vorher und zwischendurch vom Hautarzt checken zu lassen. Aber: „Wer wirklich signifikante Resultate sehen möchte, ist beim Spezialisten besser aufgehoben“, so Dr. Alamouti.



### EIN TOOL GEGEN HAUT-UNREINHEITEN

LED-Licht hilft, Pickelchen vorzubeugen: z. B. „Espada“ von Foreo, um 150 Euro



## Sonnen- CREMES für Strand und Co.

Ohne geht im Urlaub gar nichts. Hier kommen die neuesten Begleiter für alle Bedürfnisse

Still-Life: Studio Condé Nast; Illustration: Eduard Maier

- 1 Mit Vitaminen: „Body SPF 30“ von Muti, um 35 Euro.
- 2 Extra für empfindliche Haut: „UV Gesicht Sensitiv 50“ von Nivea Sun, um 12 Euro.
- 3 Mit reiner Aloe vera und Achiot: „Sun Harmony Protect Cream SPF 30“ von Pharmos Natur, um 95 Euro.
- 4 Schützt die Lippen: „Protector Labial 50+“ von Isdin, um 10 Euro.
- 5 Mit Tönung: „Anthelios 50+ Shaka Fluid“ von La Roche-Posay, um 20 Euro.
- 6 Mit Ocean-Protect-Formel: „Crème Solaire Visage Anti-Rides 50“ von Caudalie, um 25 Euro.
- 7 Kombi aus Lichtschutz und Make-up: „Sports BB Compact SPF 50+“ von Shiseido, um 40 Euro.
- 8 Beugt Pigmentflecken vor: „Sun Pigment Control 50+“ von Eucerin, um 20 Euro.

Adressdaten  
Dr. med. Darius Alamouti  
Aesthetic & Skin  
in der Haranni Clinic  
Schulstrasse 30  
44623 Herne

Kommunikationsdaten  
T. +49 2323 . 9644-814  
F. +49 2323 . 9468-122  
praxis@dariusalamouti.de  
www.dariusalamouti.de

Pressekontakt  
pr@darius-alamouti.de

GLAMOUR *Beauty*



## Sonnen- CREMES für every day

Täglicher UV-Schutz  
sollte Standard sein.  
Produkte wie diese sind  
genau dafür  
gemacht

1 Stärkt auch die Hautbarriere: „Global Skin Protector SPF 50+“ von Kanebo, um 50 Euro. 2 Schützt auf Mineralien-Basis: „Perfectionist Pro Multi-Defense UV Fluid SPF 45“ von Estée Lauder, um 45 Euro. 3 Beugt Fältchen, Pigmentflecken und trockener Haut vor: „UV Essentiel“ von Chanel, um 55 Euro. 4 Schenkt einen zarten Glow: „Complexion Rescue Defense“ von Bare Minerals, um 45 Euro. 5 Ideal als Make-up-Grundlage: „Sun Perfect Highlighting Primer SPF 30“ von Lancaster, um 35 Euro

Still-Life - Studio Condé Nast - Illustration: Eduard Maier

176

Adressdaten  
Dr. med. Darius Alamouti  
Aesthetic & Skin  
in der Haranni Clinic  
Schulstrasse 30  
44623 Herne

Kommunikationsdaten  
T. +49 2323 . 9644-814  
F. +49 2323 . 9468-122  
praxis@dariusalamouti.de  
www.dariusalamouti.de

Pressekontakt  
pr@darius-alamouti.de

**D**AS BEAUTY-BUZZWORD DER STUNDE: HEV. Mit „High Energy Visible“ ist das blaue Licht gemeint, das Bildschirme ausstrahlen. Durch die intensivere Smartphone-Nutzung ist ihm unsere Haut heutzutage viel länger ausgesetzt. Aktuell ploppen deshalb immer häufiger Begriffe wie „Indoor Smog“ und „Digital Aging“ auf – und suggerieren, man bräuchte nun auch noch eine Creme für den Schutz vor blauem Licht. Prof. Dr. Krutmann vom Leibniz-Institut findet aber, dass dieser ganze Hype die Verbraucher in die Irre führt: „Es gibt keine Studie, die beweist, dass blaues Bildschirmlicht hautschädlich ist, dazu ist die Energie zu niedrig. Die Beauty-Branche arbeitet natürlich mit Hochtouren an der Lösung dieses Digital-Desasters. „Das Problem: Pflegeprodukte müssten das Licht reflektieren können, das würde man dann aber als Schicht auf der Haut sehen, folglich würde sie niemand kaufen“, erklärt Prof. Dr. Krutmann. „Helfen könnten Cremes gegen eine erhöhte Pigmentierung mit einem sogenannten Tyro-

sinase-Hemmstoff. Auf keinen Fall aber verhindern Antioxidantien, die oft in Anti-Blaulicht-Produkten stecken, diese unerwünschte Hautbräunung. Es gibt noch keine Studien, die einen Gesundheitseffekt belegen oder zeigen, was genau diese Art von oxidativem Stress für die Haut bedeutet“, sagt Prof. Dr. Krutmann. Übrigens findet er, dass Digital Aging eher durch langes Sitzen am Rechner entsteht und wir uns nicht mehr bewegen. Insofern gilt: Das Handy mag für vieles verantwortlich sein, dass es uns aber auch noch schneller altern lässt, ist nicht bewiesen. Anders ist es mit dem blauen Licht im Sonnenlicht: Es kann die Hautpigmentierung verstärken und die Entstehung von Melasmen, das sind größere Pigmentflecke, fördern – darauf sprechen aber nur Hauttypen an, die von Natur aus einen dunkleren Teint haben. Warum das so ist, weiß man noch nicht. Dieser Mechanismus ist schwer zu beeinflussen, es handelt sich um eine andere Bräune als die, die von UV-Strahlen verursacht wird.

## Das blaue LICHT – ist es wirklich so schädlich?

Smartphone, Laptop und Co. werden wohl zu Unrecht verteufelt...

### KANN ICH LICHTSCHUTZ JETZT ESSEN?

**Nahrungsergänzungsmittel als Pulver oder in Pillenform boomen. Jetzt gibt es auch welche mit dem Hype-Wirkstoff Astaxanthin, der die Haut vor Sonnenschäden schützen soll. Ist da was dran? Experte Prof. Dr. Krutmann erklärt.** Astaxanthin ist ein Karotinoid, seine positive Wirkung bei UV-A-induzierten Hautschäden wie der Hautalterung ist gut


mit Studien belegt. Das Problem an Nahrungsergänzungsmitteln ist aber, dass man niemals die gleiche Sonnenbrand-Schutzwirkung bekommt wie mit einem Lichtschutzfaktor, der als Sonnencreme auf der Haut liegt. Ohne Hilfe von außen geht es noch nicht ganz – als unterstützender Schutzfaktor machen die Kapseln aber durchaus Sinn.

#### Wie oft sollte ich die Kapseln nehmen?

Kurz vorm Urlaub hilft nicht, Sie müssen mindestens acht Wochen vorher starten, besser noch früher.

#### Wie sieht Sonnenschutz in der Zukunft aus?

Die Bevölkerung wird immer älter, daher ist die Anhäufung von Sonnenschäden ein Riesenthema, und es wird viel geforscht auf diesem

Gebiet. Es ist erwiesen, dass Darm und Haut miteinander „sprechen“, man findet aber gerade erst heraus, wie das funktioniert – es wird also wohl mehr über Nahrungsergänzung passieren. Die Wissenschaft arbeitet auch an Enzymen, die die Reparatur von DNS-Schäden aufgrund von UV-Strahlung stimulieren oder die Haut im besten Fall sogar reparieren sollen. 

#### Adressdaten

Dr. med. Darius Alamouti  
Aesthetic & Skin  
in der Haranni Clinic  
Schulstrasse 30  
44623 Herne

#### Kommunikationsdaten

T. +49 2323 . 9644-814  
F. +49 2323 . 9468-122  
praxis@dariusalamouti.de  
www.dariusalamouti.de

#### Pressekontakt

pr@darius-alamouti.de