



Öfter mal abschalten!
Das ist nämlich nicht nur
gut fürs Gemüt, sondern
auch für die Haut.

Böses **Blau**

DIE BEAUTYBRANCHE HAT EIN NEUES FEINDBILD:
DAS BLAUE LICHT, DAS UNS AUS DEN BILDSCHIRMEN ENTGEGEN
LEUCHTET. DOCH ES GIBT MITTEL, UM SICH ZU SCHÜTZEN.

TEXT KATRIN ROTH

SONNENSCHUTZ? Gehört zur Pflegeroutine wie Duschen und Zähneputzen. Bei jeder Witterung, ohne Ausnahme. Schliesslich wissen wir längst, dass die Sonnenstrahlen unsere Haut massiv beeinträchtigen. Noch kaum bekannt sind hingegen die Negativfolgen einer anderen Lichtquelle: des blauen Lichts, das sowohl im natürlichen Licht wie in jenem digitaler Bildschirme vorkommt. «Dabei ist Blue Light, auch bekannt als HEV (High Energy Visible) Light, schädlicher ist als die UVA- und UVB-Strahlungen der Sonne zusammen», sagt die deutsche Ärztin Barbara Sturm. Sie beruft sich unter anderem auf eine Studie aus Japan, in der anhand von Mäusen nachgewiesen wurde, wie Blue Light oxidativen Stress in der Haut verursacht, der sie schneller altern lässt.

Digital Aging nennt man dieses relativ neue Phänomen, bei dem es zur Bildung von Linien und Pigmentflecken kommt. Christian Stanek, National Training Manager des französischen Traditionshauses Sisley, bestätigt: «Wenn die Haut blauem Licht ausgesetzt ist, produziert sie ein Enzym, das die Kollagenfasern zerstört.»

Seit einiger Zeit sucht die Kosmetik-Industrie deshalb nach Wirkstoffen, welche die Haut vor blauem Licht schützen. Fündig wurde man bisher etwa beim Schmetterlingsfliegen-Extrakt, der wie ein natürliches Schutzschild gegen das gesamte Lichtspektrum wirkt; die Berliner Naturkosmetik-Marke i+m hat ihre gesamte Gesichtspflegelinie mit dem Extrakt

angereichert. Nach dem gleichen Prinzip funktionieren die im Labor entwickelten Wirkstoffe zweier Brands aus der Schweiz: InfraGuard – ein Mix aus Tanninen des Tarabaums und Sonnenblumensprossen-Extrakt – bildet das Herzstück der Produkte von Hanzz+Heidii, während der Dermatologe Felix Bertram den Aktivstoff, der in seiner Marke Viliv zum Zug kommt, Vidermative 7 nennt.

Barbara Sturm wiederum setzt in ihren Anti Pollution Drops auf konzentrierte Antioxidantien, Hyaluron und natürliche Wirkstoffe wie Kakaobohnen-Extrakt. In Kombination sollen sie das Eindringen der HEV-Strahlen verhindern und gleichzeitig die Hautbarriere stärken. Auch bei anderen Marken spielen Aktivstoffe aus der Natur eine zentrale Rolle. Sisley verwendet für seine Anti-Aging-Pflege SisleYouth das Ginkgo-Biloba-Blattextrakt, das die Haut vor den Angriffen freier Radikale schützt. Und in den Make-up-Produkten des japanischen Kosmetikkonzerns Naturaglacé schützt das in der Tagetes (Studentenblume) vorkommende Karotinoid Lutein vor Digital Aging.

Neben spezieller Pflege empfehlen Experten zur Prävention auch eine ausgewogene Ernährung. Als Beauty-Food für die Haut gelten Lebensmittel mit vielen Antioxidantien: Beeren, Zitrusfrüchte oder Kohl machen den Organismus von Innen widerstandsfähig. Und schliesslich liegt es auf der Hand, dass auch Pausen vom Bildschirm eine wirkungsvolle Massnahme gegen blaues Licht bieten. Statt also alle fünf Minuten Instagram zu checken oder stundenlang Serien zu schauen, sollten wir öfters mal: abschalten.



KEINE CHANCE FÜR BLAUES LICHT

1. Anti Pollution Drops, **Dr. Barbara Sturm**
2. Vi-lift Your Skin, 24 h unwrinkling & urban protecting serum, **Viliv by Dr. Felix Bertram**, ca. 100 Fr./ 30 ml
3. **Hanzz+Heidii**
4. SisleYouth Anti Pollution Blue Light Shield, Energizing Super Hydrating Youth Protector, ca. 190 Fr./ 40 ml, **Sisley**