

# DONNA

Meine  
Zeit ist  
**JETZT!**

3/2018  
Deutschland € 3,70  
Österreich € 4,20  
Schweiz SFR 7,40

## MODE

7 Trends, die  
Sie im Frühling  
strahlen lassen

## Zu dick für enge Kleider?

Von wegen! Plus Size  
ist groß im Kommen

## GUTE-LAUNE- FARBEN FÜR ZU HAUSE

So easy entsteht ein  
neues Wohngefühl

## Ist SEX wirklich so wichtig?

Ein Statement,  
das aufhorchen lässt

## Die BEAUTY- Überraschung

Wenn Mutter und Tochter  
ihr Make-up tauschen

# Jetzt lebe ich *mein* Leben!

Alles für einen Neuanfang liegt in uns selbst, wir müssen nur zugreifen. Über Krisen und besondere Chancen mit 40plus



# BLAULICHT-ALARM: MACHT MICH MEIN LAPTOP ALT?

**Blue Light** aus Smartphones, Tablets & Co. greift unsere Haut an. Wie gut, dass man sich jetzt vor dem Digital Aging schützen kann

TEXT: SILKE AMTHOR

Sich vor der Sonne zu schützen, das ist für die meisten von uns inzwischen so selbstverständlich wie Zähneputzen. Weil wir wissen, dass UV-A- und UV-B-Strahlen unserer Haut schaden können. Tablets, Computer, Smartphones und Fernsehgeräte dagegen galten bisher nicht als Feinde der Haut. Dabei senden sie, wie auch Neonröhren und moderne LEDs, blaues Licht aus, das die Augen schädigen und den Schlaf-wach-Rhythmus durcheinanderbringen kann. So weit, so bekannt. Aber dass es auch zu Knitterpartien und Hängebäckchen führen kann? Leider wahr.

Experten sprechen von „Indoor-Smog“ und vom „Screen Face“. „Blue Light dringt bis tief in die unteren Hautschichten ein“, erklärt Dr. Felix Bertram. „Wir gehen davon aus, dass das energiereiche blaue Licht oxidativen Stress in der Haut verursacht, ähnlich wie UV-A-Strahlung“, so der Dermatologe aus der Schweiz.

## KLEINE LICHTKUNDE

Auch im ganz normalen Tageslicht kommt das blaue Licht vor, es wird als HEV-Licht (High Energy Visible Light) bezeichnet und macht 50 Prozent des Sonnen-

lichtspektrums aus. Den Rest teilen sich die unsichtbaren Strahlen von UV-A und UV-B (5 Prozent) sowie das Infrarotlicht (45 Prozent). Natürlich hat Sonnenlicht auch sein Gutes: Ohne die Wärme der Infrarotstrahlung könnten wir auf der Erde nicht überleben. UV-B-Strahlung sorgt unter anderem dafür, dass die Haut genug Vitamin D produzieren kann – den Garanten für starke Knochen, der auch vor Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen soll.

Und auch blaues Licht kann uns richtig guttun. „Wohldosiert stärkt es Körper und Psyche. Studien belegen, dass blaues Licht eine sehr positive Wirkung auf Winterdepressionen hat“, erklärt Dr. Bertram. „Und in der Dermatologie setzen wir es gezielt zur Behandlung von Akne und Neurodermitis ein.“ Doch auch wenn es keinen Sonnenbrand verursacht und wohl auch nicht die Entstehung von Hautkrebs fördert, führt es ähnlich wie UV-A-Strahlung zu vorzeitiger Hautalterung und hartnäckigen Pigmentstörungen. Blue Light dringt offenbar noch tiefer in die Haut ein als UV-A-Strahlen und bildet dabei große Mengen freier Radikale. Sie verursachen die Zerstörung von wichtigen Bindegewebsfasern wie Kollagen und Elastin, was frühzeitig Fältchen macht und der Haut einen Teil ihrer Elastizität nimmt, besonders im Kinn- und Wangenbereich. Zudem schwächt dieser Prozess auch die natürliche Barrierschicht der Haut, macht sie also anfälliger für äußere Einflüsse und triggert so Irritationen und Rötungen.

## PFLEGE MIT ANTI-BLUE-LIGHT-WIRKUNG



Reichhaltige Tagescreme mit fraktioniertem Melanin: „Supreme Day Cream“ von **Dr Sebugh**, über [nef-a-porter.com](http://nef-a-porter.com), um 200 Euro

Anti-Aging-Serum mit „InfraGuard“-Filter: „Vi-Lift your Face“ von **Viliv**, um 90 Euro (ab März erhältlich)



Hochkonzentriertes, korrigierendes Serum mit Phloretin: „Phloretin CF“ von **Skinceuticals**, um 140 Euro

Glättendes Augengel gegen Tränensäcke mit Peptiden aus Edelkakaó: „Dioptipoche“ von **Lierac**, um 26 Euro



Schützendes Gesichtsspray mit Schmetterlingsflíeder: „Prep & Protect Face Spray“ von **Judith Williams**, über [hse24.de](http://hse24.de), um 18 Euro

## WAS DIE HAUT SELBST KANN

Bis zu einem gewissen Grad schützt sich die Haut vor blauem Licht. Und Achtung, jetzt geht es in die Details der Zellkunde: Wer Bio schon in der Schule gehasst hat, sollte den nächsten Abschnitt einfach überspringen.

Opsine heißen die körpereigenen Schutzgebilde, eine ganze Gruppe von Proteinen, die gegenüber Licht bestimmter Wellenlängen empfindlich sind. Sie befinden sich in den Zellen der Netzhaut der Augen. Forscher haben jetzt entdeckt, dass Opsine jedoch auch in der obersten Hautschicht und in Horn- und Pigmentzellen vorhanden sind. Unsere Haut kann also Licht „sehen“ und erkennen: Trifft blaues Licht aus Himmel, Smartphone oder Laptop auf die Haut, werden die Opsine aktiv. Sie stimulieren die Ausschüttung eines bestimmten Proteins, das für die Zellteilung, die Regeneration der Haut sowie den Aufbau der Barrierschicht zuständig ist. Sind wir allerdings durch stundenlanges Arbeiten am Computer oder Lesen am Tablet zu lange blauem Licht ausgesetzt, werden deutlich weniger schützende Opsine gebildet. Die Folge: Freie Radikale werden verstärkt produziert, der oxidative Stress schädigt unsere Hautzellen und beschleunigt den Alterungsprozess.

Deswegen müssen wir aber keine Digital-Diät machen, denn Kosmetik-Wissenschaftler haben sich (meist pflanzliche) Lösungen einfallen lassen, um die Haut vor dem Blue Aging zu schützen – ganz einfach mit der täglichen Hautpflege. ▶

## »Blue Light führt zu Fältchen und Elastizitätsverlust der Haut«

### WAS PFLEGE-PRODUKTE KÖNNEN

Tatsächlich sind es auch beim Kampf gegen die Blue-Light-Attacken Wirkstoffe aus Pflanzen, auf die es ankommt. Biotech- und Biochemie-Unternehmen haben dabei u. a. die Blüten des Schmetterlingsfleders *Buddleja officinalis* entdeckt. „Im Gegensatz zu der *Buddleja davidii*, den man aus heimischen Gärten kennt, hat diese Gattung aus der chinesischen Provinz Sichuan einen besonders hohen Wirkstoffgehalt“, erklärt Petra Schlegel, Business Development Managerin der deutschen Tochterfirma von Greentech. Die Anti-Aging-Wirkung für die Haut beruht auf zahlreichen sekundären Pflanzenstoffen, mit denen sich die Pflanze auch selbst vor dem gesamten Lichtspektrum schützt. Diese Stoffe sind auch in den Sprossen von Sonnenblumen enthalten. Gemeinsam mit Tanninen aus dem Tarabaum werden sie zum Beispiel für den Filter „InfraGuard“ (Mibelle) genutzt, der neben Blaulicht auch die Infrarotstrahlung abschirmen soll.

Ein echtes Schmankerl für Blue-Light-gestresste Haut ist Schokolade, genauer gesagt Peptide aus den Samen der Edelkakaosorte Criollo Porcelana,

die auf den Hochebenen von Peru wächst. Studien beweisen, dass bei Bestrahlung mit blauem Licht nach dem Auftragen einer Peptid-Creme mehr schützende Opsine in der Haut gebildet werden und die Anzahl von freien Radikalen dadurch deutlich gesenkt wird. Aber auch schon bekannte Antioxidantien, wie sie sich zum Beispiel in Apfelblättern, Süßholz oder Tagetes finden, können helfen.

Gute Nachricht für alle, die Pigmentflecken gerne vermeiden wollen: Wirkstoffe, die das körpereigene Pigment Melanin in fraktionierter Form enthalten, schützen vor schädlichem Blaulicht – und damit auch vor der Pigmentstörung.

### WIE ERNÄHRUNG UNS SCHÜTZEN KANN

Wir wissen es ja: Was wir essen, hat einen wesentlichen Einfluss auf unseren Körper und damit natürlich auch auf unsere Haut. Dazu sagt Dr. Bertram: „Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Antioxidantien stärkt das Immunsystem und bekämpft freie Radikale, die unter anderem auch durch das HEV-Licht entstehen.“ Und wie genau geht das? Hier kommen Nahrungsmittel zum Zug, die, wenn man genau hinsieht, echte Superfoods sind: Tomaten, Brokkoli, Grünkohl und Avocados, außerdem Blaubeeren und Zitrusfrüchte. Dass Nüsse auch im Lichtschutz-Business hilfreich sind, erstaunt nicht weiter – wir kennen die Liste. Noch nicht ganz so vertraut, aber genauso wichtig, ist die Hirse. Ein hübscher Grund mehr, sie gleich mal in den Speiseplan aufzunehmen. D

## BLUE-LIGHT-GERÄTE ENTSCHÄRFEN

Mit wenigen Handgriffen lassen sich Computer, Tablets und Smartphones hautfreundlicher einstellen. Mit Apps und Computerprogrammen kann man das blaue Licht dimmen:

★ Bei Windows 10 beispielsweise durch die Option „**Nachtmodus**“, für ältere Windows-Betriebssysteme gibt es das Open-Source-Programm „**LightBulb**“.

★ Wer mit einem Mac von Apple arbeitet, kann sich das kostenlose Programm „**f.lux**“ herunterladen.

★ Mobiltelefone werden faltenfreundlicher mit Gratis-Apps wie „**Twilight**“ oder „**Night Screen**“ für Android-Geräte. Das iPhone hat mit dem Nachtmodus „**Night Shift**“ gleich einen eingebauten Blaufilter.

★ Ebenfalls clever: Die Augen und die zarte, knitteranfällige Partie rund um die Augen lassen sich beim Arbeiten am Computer mit einer **Blue-Light-Brille** schützen, die das blaue Licht filtert (z.B. „**Solitaire Protect Balance 2**“ von Rodenstock).