



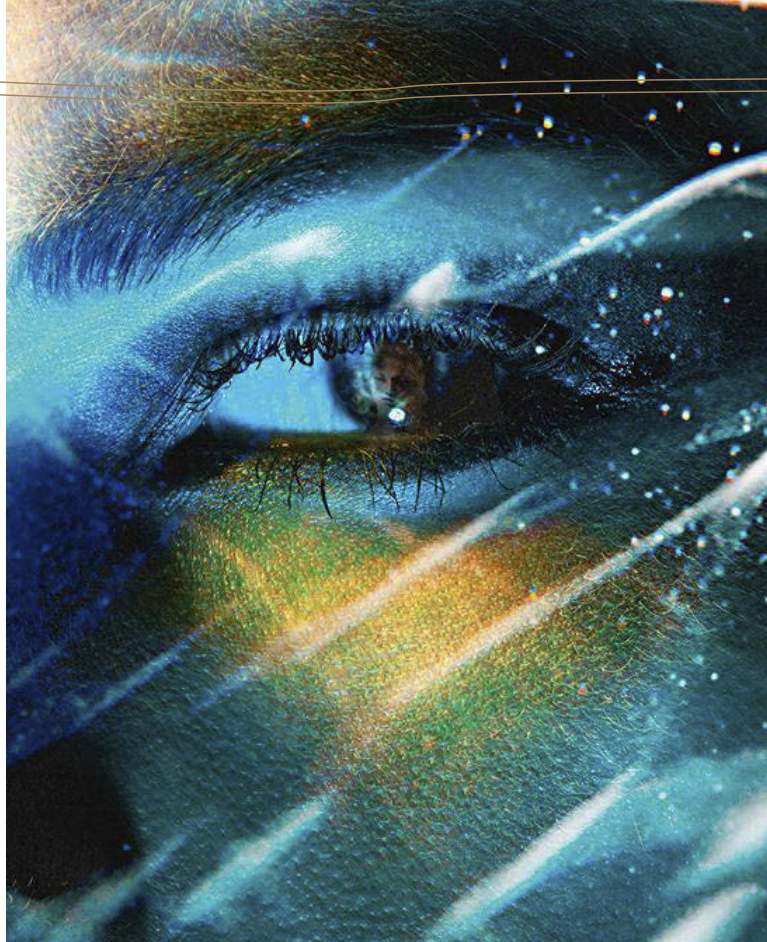
Lässt blaues Computerlicht meine Haut altern?

Forschungen belegen: **Blue Light** beeinflusst unsere Gesundheit. Wie gut, dass man sich schützen kann

Smartphones und Tablets sind unsere ständigen Begleiter und, wie Studien vermehrt zeigen, Feinde der Haut. Das liegt daran, dass sie genau wie Neonröhren oder LED-Birnen blaues Licht ausstrahlen. „Man weiß schon länger: Das schädigt die Augen und kann den Schlaf-wach-Rhythmus durcheinanderbringen. Die Forschungen an der Haut befinden sich aber noch in den Kinderschuhen“, sagt Dr. Felix Bertram, Dermatologe und Kosmetik-Experte aus der Schweiz.

Was ist Blue Light eigentlich? Es ist ein Teil des normalen Tageslichts, macht zusammen mit Infrarot-, UV-A- und UV-B-Strahlen 50 Prozent des Sonnenlichtspektrums aus, wird aber auch von PCs abgestrahlt. Wegen seiner intensiven Wellenlänge heißt es „High Energy Visible Light“, HEV-Licht. Dr. Bertram: „Auch wenn es keinen Sonnenbrand verursacht und nach heutigem Stand der Wissenschaft nicht die Bildung von Hautkrebs fördert, dringt es scheinbar noch tiefer in die Haut ein als UV-A-Strahlen, beschleunigt die Hautalterung und möglicherweise auch Pigmentstörungen.“ Blue Light bildet an gewissen Zellstrukturen ROS-Formationen, also freie Radikale. Diese aggressiven Moleküle verursachen grundsätzlich oxidativen Stress.

Was passiert in der Haut? Eine große Rolle spielen scheinbar Proteine, die Opsine in den Zellen der Netzhaut des Auges. Sie sind gegenüber Licht



bestimmter Wellenlängen empfindlich. Forscher haben entdeckt, dass sie auch in der obersten Hautschicht vorkommen. Unsere Haut kann also Licht „sehen“. Tritt Blaulicht auf, werden Opsine aktiv, stimulieren die Ausschüttung eines Proteins, das für Zellteilung und Regeneration verantwortlich ist. Sind wir stundenlang dem schädlichen Licht ausgesetzt, werden weniger

Opsine gebildet. Die Folge: Freie Radikale schädigen Hautzellen.

Wie kann man sich schützen? Natürlich ist Digital Detox ein Mittel, doch wer schafft das schon? Inzwischen haben Kosmetik-Wissenschaftler andere Lösungen gefunden. Spezielle sekundäre Pflanzenstoffe, mit

denen sich Pflanzen vor Lichteinstrahlung schützen, wurden Spezialseren und Cremes (z. B. von Viliv, Eucerin, Börlind) beigemischt, blocken freie Radikale ab. Auch eine vitaminreiche Ernährung mit vielen Antioxidantien hilft. Dr. Bertram: „Außerdem gibt es an modernen PC-/Tablet-Monitoren Einstellungsoptionen, die den Blue-Light-Anteil reduzieren.“

80%

der Hautalterung
entstehen durch Umwelteinflüsse

Haben Sie eine Frage an uns?

Dann schicken Sie mit dem Betreff „Beauty-Wissen“ eine E-Mail an: redaktion@fuer-sie.de