

Women's Health

Easy zum straffen Body

So trainieren Sie wie die Supermodels

Clevere Alternativen zur Crash-Diät

BAUCH WEG!

Der geniale Plan für 4 Wochen

LECKER: Schlank-Rezepte für den perfekten Abnehm-Tag

Fit & sexy ohne Stress

Die Geheimtipps von Insta-Star Sophia Thiel



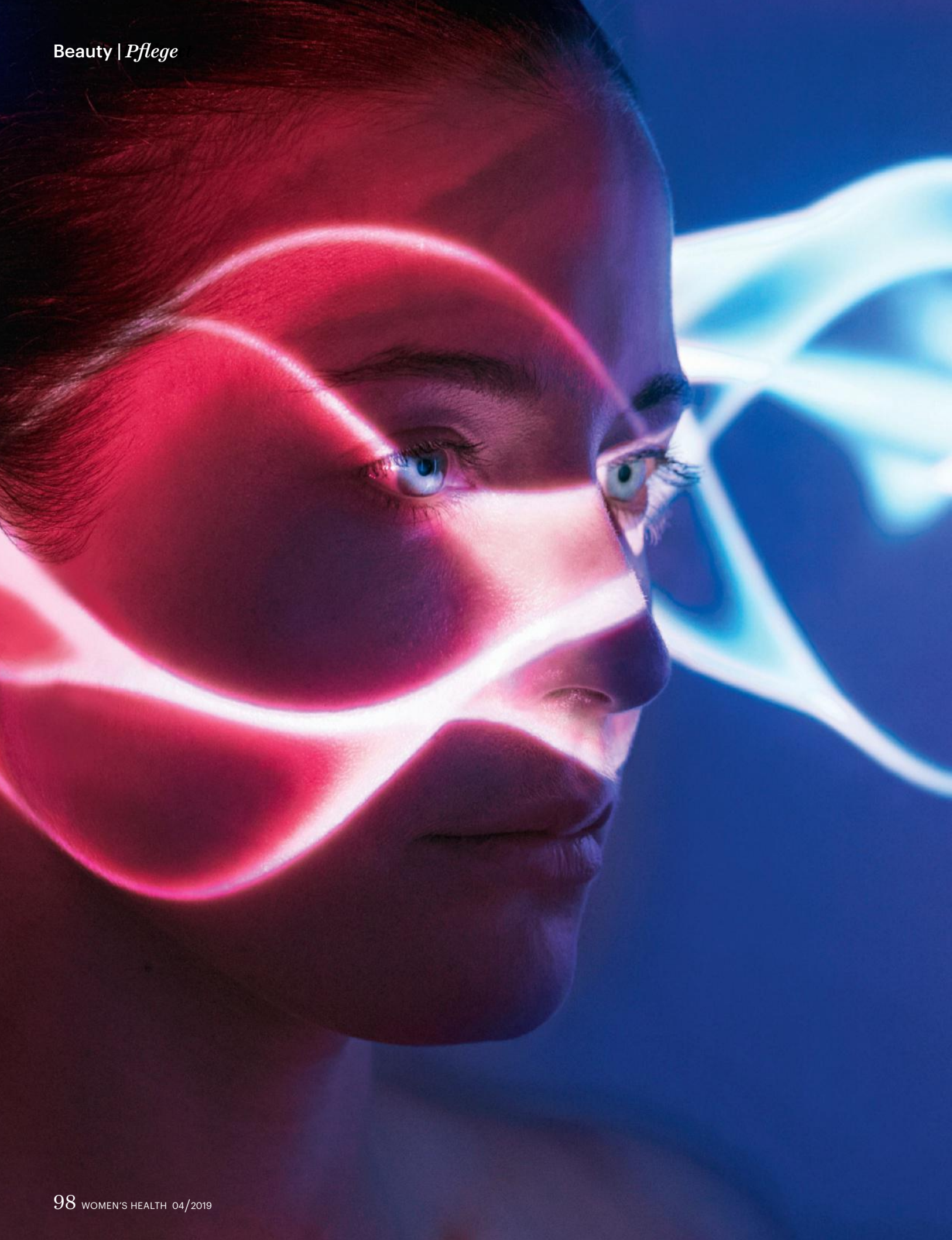
Blitzschnelle Asia-Gerichte für Ihren Feierabend

TOP-FIT TROTZ WENIG SCHLAF

Noch mehr Spaß beim Sport Strategien fürs Studio & zu Hause

04/2019 Deutschland €3,80 Österreich €4,30 Schweiz sfr 6,10 BeNeLux €4,40 Spanien €5,00 Italien €5,00





Ganz schön blauäugig

Dass das Smartphone Ihnen Zeit raubt, ist bekannt. Es nimmt Ihnen aber auch das gute Aussehen, denn das blaue Licht verstärkt Falten & Co. Wir sagen, was Sie davor schützt, und stellen Cremes vor, die genau zu diesem Zweck kreiert wurden

 Bettina Koch

Klar, zu viel Sonne macht Falten, das ist bekannt. Auch Infrarotstrahlen schaden der Haut, ebenso Feinstaub und sonstige Umwelteinflüsse. So weit, so schlecht. Zu diesen bereits bekannten Hautfeinden gesellen sich jetzt aber auch noch Notebook, Handy und Fernseher. Das so genannte High-Energy-Visible-Licht (kurz HEV oder auch Blue Light), das Mattscheiben, Monitore und Displays verbreiten, beschleunigt ebenfalls die Hautalterung. Und das nicht nur, wenn das blaue Licht direkt auf die Haut scheint. Es wirkt auch noch nach, wenn der Flimmerkasten längst ausgeschaltet ist, verändert langfristig die Zellstruktur und hinterlässt irreparable Hautschäden.

Die falsche Dosis macht das Gift

„Neuere Studien scheinen die negativen Auswirkungen des blauen Lichts auf die Haut zu bestätigen“, sagt der Schweizer Dermatologe Dr. Felix Bertram aus Wollerau (www.viliv.ch). Es kann die Bildung freier Radikale fördern – das sind aggressive Sauerstoffverbindungen, die langfristig Zellstrukturen zerstören. Der Hautexperte erklärt: „So kann die Strahlenmenge, der wir uns vorm Computer und beim exzessiven Handygebrauch aussetzen, im Laufe der Zeit zu Pigmentstörungen und vorzeitiger Hautalterung führen.“ Allerdings hat blaues Licht an sich nicht nur negative Effekte: Wohldosiert hat es etwa einen positiven Einfluss auf die Psyche, gerade in der dunklen Jahreszeit. Zudem setzen Mediziner es erfolgreich im Kampf gegen Akne und Neurodermitis ein.

So schützen die neuen Cremes

Über Bildschirme und Displays trifft blaues Licht aber weder dosiert noch gezielt auf die Haut, sodass seine schädlichen Effekte zum Tragen kommen. Mit Pflegeprodukten können Sie sich davor schützen. Cremes mit herkömmlichem UV-Filter, wie er in Sonnenschutzmitteln verwendet wird, sind dafür aber nicht geeignet, denn die UV-Strahlung der Sonne hat eine kürzere Wellenlänge (bis zu 380 Nanometer) als blaues Licht (bis zu 500 Nanometer). Effektiven Schutz bietet eine Kombination »

aus starken Antioxidantien, die der Bildung freier Radikale entgegenwirken und die Haut widerstandsfähiger machen. Die sollten ab jetzt in Ihrer Gesichtspflege enthalten sein. Beauty-Forscher setzen auf die Wirkung von starken Antioxidantien. „Eines der bekanntesten ist Vitamin C, aber auch Grüntee“, so Bertram. „In Kosmetik hat sich Vitamin C jedoch nicht als besonders stabil erwiesen. Darum werden lieber moderne Antioxidantien wie Resveratrol, Isoflavone oder Vidermactive 7 benutzt, die nicht so schnell zerfallen.“ Mit gesunder Ernährung können Sie ebenfalls gegensteuern. „Frisches Obst und Gemüse ist grundsätzlich reich an Antioxidantien“, sagt der Experte. „Besonders gut für die Haut sind Blaubeeren, Brokkoli, Brennnesseln, Tomaten und Karotten.“ Auch wichtig und gesund: Nüsse, Kürbiskerne, Linsen und einige Pflanzenöle wie zum Beispiel Distelöl, Rapsöl und Traubenkernöl.

Digital Detox muss nicht sein

Natürlich hilft es, das Smartphone öfter mal auszuschalten. Ganz drauf verzichten ist aber gar nicht nötig. Sie können im Alltag schon jede Menge tun, um die Blue-Light-Belastung zu reduzieren. Beim Handy zum Beispiel. „Es kann zwar hinsichtlich der Monitorgröße und der verwendeten Lichtquellen Abweichungen geben“, sagt der Experte. „Entscheidender ist jedoch der Abstand zur Haut. Daher ist es sinnvoll, mit Headset oder Freisprecheinrichtung zu telefonieren.“ Auf jeden Fall sollten Sie durch Filter oder Apps das Blue Light reduzieren. Bei vielen Smartphones lässt sich das bei den Einstellungen regeln und zeitlich begrenzen. Brillenträger, die viel aufs Display schauen, sollten sich ein Brillenmodell mit Blaufilter zulegen – große Gläserhersteller bieten das genauso an wie günstige Läden. Wer in einer Festanstellung ist, hat sogar einen arbeitsrechtlichen Anspruch auf eine Bildschirmbrille, deren Kosten der Arbeitgeber übernimmt. Und zuletzt sollten Sie Ihr Zuhause lichttechnisch auf Vordermann bringen. Raus mit den frostigen Energiesparlampen und rein mit den Birnen, die einen höheren Gelbanteil haben. Sie werden im Handel mit der Bezeichnung „Warmweiß“ oder „Warm Light“ angeboten, es gibt sogar LED-Lampen mit dieser Bezeichnung. Am gemütlichsten wird eine Lichttemperatur von 2700 Kelvin empfunden. ●

Von bio bis Hightech: Mit diesen Mitteln kann Blue Light keinen Schaden anrichten

1 FÜR MEHR GLOW

Sauerstoff bringt neue Energie in die Zellen, eine Full-Light-Technologie neutralisiert freie Radikale.

SKIN LIFE EARLY-AGE-DELAY DAY CREAM von LANCASTER, um 55 Euro

2 FÜR GLATTE HAUT

Die leichte Lotion mit getöntem Glossy-Effekt soll vor Handystrahlen schützen.

SELFIE von SELFIE COSMETICS, um 25 Euro

3 FÜR DIE AUGEN

Extrakte von grönländischen Algen mildern Entzündungen und stärken die Hautbarriere.

BLUE THERAPY EYE von BIOTHERM, um 40 Euro

4 FÜR DIE NACHT

Repariert Blue-Light-Schäden der Augenpartie, hellt auf und beugt vor.

ADVANCED NIGHT REPAIR EYE SUPERCHARGED COMPLEX von ESTÉE LAUDER, um 70 Euro

5 FÜR DEN PERFEKTEN TEINT

Die Mineralpflege schützt vor UV-Strahlen und blauem Licht.

COMPLEXION RESCUE DEFENSE von BARE MINERALS, um 45 Euro

6 FÜR PRALLE HAUT

Organic und vegan: schützt vor blauem Licht und spendet viel Feuchtigkeit.

AQUA BOOST von I+M, um 18 Euro



7 FÜR HOHEN SCHUTZ

Die Feuchtigkeitscreme mit mineralischem Sonnenfilter schützt vor Blue Light.

DEFENSE ESSENTIAL GLOW MOISTURIZER SPF 30 von PAUL'S CHOICE, um 34 Euro

8 FÜR EINEN SCHÖNEN TEINT

Die reichhaltige Pflege mit Blue-Light-Protect vitalisiert müde Haut.

SKINOVAGE VITALIZING CREAM RICH von BABOR, um 57 Euro

9 FÜR DEN SCHLAF

Regeneriert nachts die durch Blue Light geschädigten Zellen.

BLUE TECHNI LISS NUIT von PAYOT, um 58 Euro

10 FÜR DEN PERFEKTEN TAG

Verfeinert den Teint und schützt vor blauem und UV-Licht.

SMOOTH + PORELESS 100% MATTE SCREEN SPF 40 von SUPERGOOP!, um 40 Euro, über revolve.com

11 FÜR SPRAYER

Schützt vor blauem Licht und Feinstaub.

BIO BAOBAB SMOG BLOCK SPRAY von BIO-VÉGANE SKINFOOD, um 9 Euro

12 FÜR DEN SOFORTEFFEKT

Vidermactive 7 bekämpft freie Radikale und sorgt für mehr Energie in den Zellen.

M-MODERN DETOX AND RE-PLUMPING MASK von VILIV, 1 Maske um 10 Euro