

## Sonnencreme und Pilze – so kommt die Haut gut durch den Sommer

(GMH/BDC) Baden, in der Sonne liegen, braun werden, für viele Menschen ist das der Inbegriff des Sommers. Aber wer dabei nicht aufpasst, den erwischt es. Die Haut wird krebs-rot, sie brennt und jede Berührung ist unangenehm. Wenn es ganz schlimm kommt, entstehen sogar Blasen und Fieber stellt sich ein. Die meisten Menschen haben mindestens einmal im Jahr einen Sonnenbrand. Das erscheint harmlos, ist es aber nicht.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Wenn die Sonne schön scheint - Speisepilze helfen beim Schutz vor schädlicher Sonnenstrahlung.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2014/05/GMH\\_2014\\_21\\_01.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2014/05/GMH_2014_21_01.jpg)

Sonnenbrand ruft Verbrennungen ersten und zweiten Grades auf der Haut hervor. Blonde mit sehr heller Haut trifft es schneller als Brünette. Aber auch sie sind nicht gegen Sonnenbrand gefeit. Rund eine Woche dauert es, bis die Verbrennung ganz ausgeheilt ist. Dann pellt sich die Haut, was ziemlich hässlich aussieht. Da-



runter tritt die ersehnte Bräune zutage, denn die Haut wappnet sich nun mit Pigmenten gegen die nächste Sonnenbestrahlung.

Wer meint, damit sei der Sonnenbrand vergessen, der irrt. Repariert sind nur die äußerlichen Hautschäden. Es gibt aber auch tiefer liegende Schäden und die sind viel ernster. Die UV-Strahlen des Sonnenlichts dringen in die Haut ein und schädigen das Kollagen, also die Bindegewebsfasern. So verliert die Haut mit jedem Sonnenbrand ein bisschen mehr von ihrer Elastizität. Außerdem können Sonnenstrahlen die DNS, also das Erbgut in den Hautzellen schädigen. Dann kommt es zu Mutationen und nachfolgend zu Hautkrebs. Rund 207.000 Menschen erkranken in Deutschland pro Jahr neu an weißem Hautkrebs, der sich - rechtzeitig erkannt – recht gut behandeln lässt. Beim gefürchteten schwarzen Hautkrebs sind es jährlich etwa 28.000 Menschen. Diese Krebsform ist sehr aggressiv und bildet rasch Metastasen. Für beide Hautkrebs-Formen werden vor allem die UV-Strahlen verantwortlich gemacht.

Es lohnt sich also, den Sonnenstrahlen mit Respekt zu begegnen und dazu gehört

- Sonnenbäder nur kurz genießen; Hellhäutige sollten ganz auf sie verzichten,
- Sorgfältiges Eincremen mit Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, der – ganz wichtig – vor UV-B und UV-A-Strahlen schützt und
- häufiger Verzehr von Pilzen.

Pilze verzehren? Wieso das denn? Weil sie die einzigen Lebewesen sind, die Ergothionein produzieren. Das ist ein Stoff der UV-geschädigte Haut repariert und sie vor den schädlichen freien Radikalen schützt. Ergothionein gilt heute als das stärkste und effizienteste Antioxidans. Zwischen 0,4 mg und 2,0 mg davon besitzen Braune Champignons, Shiitakepilze, Austernpilze und Kräuterseitlinge pro Gramm Trockengewicht. Wer gerade im Sommer viele Pilze isst, baut sich einen guten Schutz vor den aggressiven Strahlen auf. Auch bereits Sonnenbrand-Geschädigte profitieren vom Pilzgenuss, denn Pilze stecken voller Pantothensäure. Dieser auch Vitamin B5 genannte Stoff fördert die Wundheilung. Nur 100 g Pilze liefern bereits ein Drittel des Tagesbedarfs. Dem Austernpilz bescheinigt das Krebsforschungsinstitut der Indiana-



Universität, USA, darüber hinaus eine erstaunlich starke entzündungshemmende Wirkung. So heilt der Sonnenbrand dank leckerer Pilzmahlzeiten rasch ab und die Haut ist wieder schön.

Viele weitere interessante Informationen zu Speisepilzen, natürlich auch eine umfangreiche Sammlung an Rezepten und Rezeptvideos, finden Sie auf der Website [www.gesunde-pilze.de](http://www.gesunde-pilze.de).