

# DER FEIND



Machen Selfies alt?  
DIGITAL AGING  
heißt der neueste  
Jugendschreck

## IN MEINER HAND

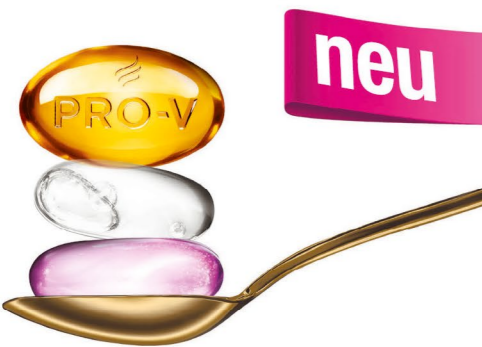
Das **Displaylight** von Smartphone & Co. gilt als neue Gefahr für den Teint. Wir verraten, wie Dauersurfen ohne Folgen bleibt

**D**ass wir unsere Haut vor der Sonne schützen sollten, muss man nicht mehr erwähnen. UV-Strahlung gilt schließlich nicht erst seit gestern als Hautfeind Nummer eins. Was Sie vielleicht noch nicht wussten:

Auch das blaue Licht von Smartphone, Tablet und Computerbildschirm soll dem Teint schaden und uns schneller altern lassen. Als „Digital Aging“ bezeichnen Experten den Vorgang. Wir verraten, was dran ist und wie Sie sich vor einem „Screen Face“ schützen. >

FOTO: OLAF WIPPERFURTH/TRUNK ARCHIVE

# PANTENE PRO-V



NÄHRE DEIN HAAR MIT  
**SUPERFOOD**  
SHAMPOOS UND PFLEGESPÜLUNG



BEAUTY

## BLAULICHTALARM

Das sichtbare Licht, das digitale Geräte ausstrahlen, wird als „HEV Light“ bezeichnet. Die Abkürzung steht für „High Energy Visible“, also ein hochenergetisches sichtbares Licht, das auch im natürlichen Tageslicht vorkommt. Es hat eine Wellenlänge von 400 bis 450 Nanometer und dringt ähnlich wie UVA-Strahlung tief in die Haut ein. Dort soll es, laut neuerer Studien, oxidativen Stress auslösen, der u. a. den Kollagenabbau beschleunigt, zu Falten und einem fahlen Teint führt und Mikroentzündungen in der Haut begünstigt. Auch Hyperpigmentierung soll durch die Displaystrahlung hervorgerufen werden.

Alles nur Panikmache, oder müssen wir uns tatsächlich vor dem „Screen Face“ fürchten? „Ob das blaue Bildschirmlicht für die Haut gänzlich unschädlich ist, können wir aufgrund der aktuellen Studienlage nicht mit Sicherheit sagen. Dazu fehlen verlässliche Daten zu langfristigen Beobachtungen“, erklärt die **Münchener Der-**

„  
Einfacher Hack  
für schöne  
Haut: Aktivieren  
Sie die  
NIGHT-SHIFT-  
Funktion in  
Ihrem Handy  
“

**matologin Dr. Sabine Zenker**, die regelmäßig an internationalen Kongressen teilnimmt. Beruhigen kann die Hautärztin aber zumindest, wenn es um die Befürchtung geht, HEV-Licht könnte Hautkrebs auslösen: „Hierzu gibt es im Moment keine wissenschaftlichen Erkenntnisse.“

## DER RICHTIGE STRAHLENSCHUTZ

Solange nicht klar ist, welche Langzeitfolgen das blaue Licht tatsächlich

auf die Haut hat, heißt es wie so oft: besser vorbeugen statt nachsorgen. Dr. Sabine Zenker rät zum täglichen, konsequenten und hauttypgerechten Lichtschutz das ganze Jahr über, wobei ein mineralischer Filter die HEV-Strahlen wohl besser abhält als chemische. Klar, dass sich auch Kosmetikfirmen bereits dem Thema angenommen haben und Produkte auf den Markt bringen, die die schädlichen Einflüsse des HEV-Lichts abwehren sollen. Sie zielen in erster Linie darauf ab, die freien Radikale zu bekämpfen, die den oxidativen Stress in der Haut auslösen. In den Tuben und Tiegeln stecken daher vor allem Radikalfänger wie Vitamin C und E, Niacinamide, Süßholzwurzelextrakt oder Polyphenole aus Kakao. Noch mehr lässt sich die Haut von innen stärken, mit einer gesunden Ernährung, die viele Antioxidantien enthält: „Typisches Skin Food sind Beeren aller Art, Nüsse, Brokkoli, Kohl, Avocado und Zitrusfrüchte“, weiß Dr. Zenker.

## DIGITAL DETOX

Der sinnvollste Schutz wäre sicherlich eine Handy-Diät, damit die Haut erst gar nicht übermäßig bestrahlt wird. Aber ein Leben ohne Smartphone? Im digitalen Zeitalter ist das für viele nur schwer vorstellbar. Schließlich schießen wir mit dem Technik-Gadget täglich Fotos, tippen WhatsApp-Nachrichten, checken Social-Media-Kanäle und vertreiben Langeweile per App. Im Schnitt 4,5 Stunden strahlt uns dabei das Displaylicht ins Gesicht. Jeden Tag. „Die Dosis macht das Gift“, sagt Dr. Sabine Zenker und rät daher: „Verbringen Sie mehr Zeit an der frischen Luft und im Tageslicht statt vor dem PC.“ Wer es nicht schafft, seinen digitalen Konsum tagsüber einzu-

schränken, sollte die Night-Shift-Funktion in seinem Handy aktivieren. Das reduziert den Blauanteil im Display. Dazu spätestens am Abend Smartphone und Laptop ganz beiseitelegen, denn das HEV-Licht verringert die Bildung des natürlichen Schlafhormons Melatonin. Die Folge: Wir schlummern kürzer und schlechter, wodurch die nächtlichen Regenerationsprozesse aus dem Takt geraten und Hautschäden vom Tag nicht mehr optimal repariert werden.

## BLAUES LICHT FÜR REINE HAUT

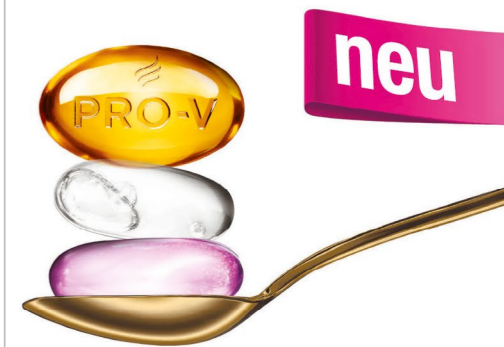
Mit der richtigen Dosierung kann die blaue Strahlung der Haut aber auch guttun, wie der Einsatz in der Lichttherapie zeigt: „Hierbei handelt es sich um blaues Licht, das von emittierenden Dioden (LED) ausgestrahlt wird. Es wirkt antibakteriell und wird zum Beispiel erfolgreich in der Aknetherapie angewendet“, erklärt Dr. Sabine Zenker. Mit den passenden LED-Geräten für daheim kann man die Haut sogar selbst behandeln. *Silke Spengler*



**1 TRINK-KOLLAGEN** „Elasten“ stärkt die Haut von innen: Elasten, 28 Ampullen, ca. 60 € **2 SERUM** „C E Ferulic“ schützt vor Hyperpigmentierung: SkinCeuticals, ca. 130 € **3 TINTED MOISTURIZER** „Complexion Rescue Defense“ mit mineralischem SPF 30: bareMinerals, ca. 45 € **4 TAGES-CREME** „Essential Glow Moisturizer SPF 30“ enthält Vitamin C und Niacinamide: Paula's Choice, ca. 34 € **5 LICHTSCHUTZ** „Photoaging Control Face Sun Fluid SPF 50“ mit Flavonoiden aus der Süßholzwurzel: Eucerin, ca. 22 € **6 AUGEN-CREME** „Advanced Night Repair Eye Supercharged Complex Recovery“ regeneriert die Haut über Nacht: Estée Lauder, ca. 69 €

STILLS: PR

# PANTENE PRO-V



WÄHLE DIE RICHTIGE  
**PFLEGESPÜLUNG**  
FÜR DEIN HAAR

Trockenes,  
krauses Haar?  
3 Minute Miracle



**1 LED-STICK** „SpotLite Acne Treatment Device“ gegen Pickel: Dr. Dennis Gross, ca. 64 € **2 MASKEN-TOOL**: „UFO“ schleust Wirkstoffe mit LED-Licht in die Haut: Foreo, ca. 279 €

INSTYLE DEZEMBER 2018 203

Nur zur äußeren Anwendung!

202 INSTYLE DEZEMBER 2018

Nur zur äußeren Anwendung!