



9.7.2019

## UV-Schutz von Innen aus

### Natürliche Lösung seit Jahrhunderten bekannt

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

wir lieben Sonnenschein. Sonne versorgt uns mit Vitamin D und guter Laune. Es gibt nur einen Nachteil: UV-Schäden. Dann denkt man schon schnell an Creme als UV-Schutz. Es gibt aber auch eine natürliche Lösung aus dem Regenwald Südamerikas, die UV-Schutz von Innen bietet.

#### Die grüne Apotheke des Regenwaldes

Es heißt, dass die grüne Apotheke von Botanicals (aus Pflanzen, Algen, Pilzen oder Flechten gewonnene pflanzliche Stoffe und Zubereitungen) am Amazonas der Schlüssel zu vielen der größten Gesundheitsprobleme von heute ist. Es ist sehr wahrscheinlich, dass die einheimischen Regenwaldbewohner auf den medizinischen Schätzen sitzen, nach denen der Rest der Welt verzweifelt sucht. Der *Polypodium leucotomos* ist so ein Schatz. Die brasilianischen Ureinwohner nennen ihn **Samambaia**; in Deutschland kennen wir die Pflanze als Goldtüpfelfarn.

#### Samambaia und UV-Schutz

Samambaia hat eine Reihe von gesundheitsfördernden Wirkungen, die seit Jahrhunderten von den südamerikanischen Indianern genutzt werden. Vor allem interessant im Sommer und Urlaub ist die Wirkung als **UV-Schutz**. Im Freien, am Strand, hoch in den Bergen oder auf großer Höhe in Flugzeugen ist man erheblicher UV-Strahlung ausgesetzt. Ob Samambaia Sonnencreme ersetzen kann, ist nicht bekannt. So wieso muss man bei intensivem Sonnenschein oft mehrere Maßnahmen ergreifen. Eine Ergänzung mit Samambaia könnte dann eine gute Wahl sein.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gerd Schaller

---

## Samambaia

(*Polypodium leucotomos*)

**Natürlicher und wissenschaftlich belegter UV-Schutz**

In den Sommerferien sind sowohl Erwachsene als auch Kinder verstärkt der Sonne ausgesetzt. Es besteht ein erhöhtes Risiko für UV-Schäden: Sonnenbrand, Lichtalterung und Hautkrebs. Da zu einem gesünderen Lebensstil auch das Ausüben von Sport und Spaziergehen im Freien gehört, ist dieses Risiko nicht nur auf Familien oder die Sommerferien begrenzt.

**Für jeden, der sich für natürliche Gesundheit von Innen interessiert, könnte Samambaia eine interessante Option sein, um sich gegen UV-Schäden zu schützen.**

## Was ist Samambaia?

Samambaia ist ein Farn mit einem kriechenden Wurzelstock (Rhizom) aus den tropischen Regionen Südamerikas. Eine FarnGattung aus der Familie der Tüpfelfarngewächse (Polypodiaceae). Es gibt etwa 75 Pflanzenarten dieser Gattung, von denen seit Jahrhunderten viele für medizinische Anwendungen genutzt werden. So verwenden die Ureinwohner am Amazonas die Pflanze (Rhizom, sowie die Blätter) gegen bösartige Tumore, rheumatoide Arthritis und Psoriasis. Andere Anwendungsgebiete sind Fieber, Keuchhusten, Nierenprobleme, Husten, Probleme der Bauchspeicheldrüse, Magengeschwüre, Nierenprobleme, Durchfall und Schmerzen in Gelenken und Sehnen. Im gesamten Amazonasgebiet wird Samambaia allgemein als Tonikum zur Entgiftung des Körpers und zur Unterstützung des Immunsystems angesehen.

Der botanische Name ist *Polypodium leucotomos* oder *Polypodium aureum*. Er leitet sich von *poly* ab, was „viel“ bedeutet, und *podus*, was „Fuß“ bedeutet, für die vielen fußähnlichen Teile des Wurzelstocks. Der gebräuchliche Name in Brasilien ist Samambaia. Wegen der Sori (Gruppe von Sporenbehältern), die „Goldtüpfel“ an der Blattunterseite der Farne, kennen wir die Pflanze im deutschen Sprachbereich als Goldtüpfelfarn.

## Sekundäre Pflanzenstoffe der Samambaia schützen vor UV-Schäden

Viele sekundäre Pflanzenstoffe oder Phytochemikalien sind mit Lichtschutzeigenschaften (photoprotektive Eigenschaften) ausgestattet, d. h. mit der Fähigkeit, die schädlichen Wirkungen einer übermäßigen Exposition gegenüber ultraviolettem (UV) Licht zu verhindern. Diese Effekte umfassen Lichtalterung und Hautkrebs sowie Immunsuppression. Der Lichtschutz wird durch zwei Hauptwirkungen erreicht: UV-Absorption oder Reflexion / Streuung; und Gewebereparatur nach Exposition. Die sekundären Pflanzenstoffe der Samambaia haben antioxidative und lichtschützende Eigenschaften und zeigen eine starke Anti-Aging-Wirkung.

## Samambaia und UV-Schutz

Samambaia hat einen hohen Gehalt an Flavonoiden, Alkaloiden und Fettsäuren und ist besonders interessant als UV-Schutzmittel. UV-Strahlung erzeugt Photoalterung und potentiell – bei andauernder Einwirkung – Photokarzinogenese durch die Erzeugung von reaktiven Sauerstoffspezies (ROS), DNA-Schäden, Immunsuppression, Entzündung, abnormalem Umbau der extrazellulären Matrix (ECM) *i* und Angiogenese *ii*. Mit seinem hohen Phenolgehalt hat Samambaia starke antioxidative Eigenschaften, durch die es die Erzeugung und Freisetzung von ROS durch UV-Licht hemmt.

*i Die extrazelluläre Matrix ist ein dreidimensionales Netzwerk von extrazellulären Makromolekülen wie Kollagen, Enzymen und Glykoproteinen, die die umgebenden Zellen strukturell und biochemisch unterstützen.*

*ii Angiogenese: das Wachstum von Blutgefäßen, durch Sprossungs- oder Spaltungsvorgänge aus bereits vorgebildeten Blutgefäßen.*

**Fazit: Samambaia (Goldtüpfelfarn) ist eine alte Heilpflanze, die sich seit Jahrhunderten im Amazonas-Regenwald bewährt hat. Samambaia ist hilfreich als Schutz vor UV-Schäden.**

Sind Sie interessiert an mehr Informationen über Samambaia und seine Wirkungen? [Hier geht es weiter »](https://commarketingag.createsend1.com/tj-l-mjytiid-olyvvp-j/)  
<https://commarketingag.createsend1.com/tj-l-mjytiid-olyvvp-j/>

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](#) unter [www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/](http://www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/).

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

Weitere Informationen unter [Vitalstoff-Journal.de](http://Vitalstoff-Journal.de).

© 2019 Com Marketing AG. Alle Rechte vorbehalten.

Schallers Gesundheitsbriefe  
Com Marketing AG, Flüelistraße 13, 6072 Schweiz