



Von Kopf bis Fuss

Übersicht [Beauty](#) [Ernährung](#) [Gesundheit](#) [Fitness](#) [Mode](#) [Psychologie](#)

Liebe Leserinnen und Leser, dieser Blog ist umgezogen. Ab sofort finden Sie die aktuellen Beiträge in neuem Design unter www.tagesanzeiger.ch/von-kopf-bis-fuss. An dieser Stelle finden Sie weiterhin alle Beiträge aus unserem Archiv. Herzliche Grüsse, die Redaktion

So schützen Sie sich vor einer Sonnenallergie

Von Silvia Aeschbach, 8. Juni 2019



Die polymorphe Lichtdermatose kann Ihre Haut verrückt spielen lassen. Kommen Sie ihr zuvor! Foto: Pixabay (Pexels)

Kaum wärmen die ersten wohltuenden Sonnenstrahlen, kann unsere Haut an exponierten Stellen verrückt spielen. Wie bei einem Sonnenbrand zeigen sich die vielfältigen Symptome in Form verschiedener juckender Ausschläge – allerdings erst verspätet.

Sieben Fakten und Tipps, wie man sich vor einer Sonnenallergie schützen kann.

1. Eine Sonnenallergie ist keine klassische Allergie

Der Auslöser der **polymorphen Lichtdermatose** (PLD), im Volksmund Sonnenallergie genannt, sind **UVA-Strahlen**. Bei empfindlichen Menschen können sich nach einem ausgedehnten Sonnenbad darum Hautausschläge in Form von juckenden und schmerzenden Pusteln, Papeln und Pickeln zeigen.

2. Es gibt keine akuten Symptome

Typischerweise treten die vielfältigen Ausschläge meistens erst Stunden oder Tage nach der UV-Bestrahlung auf. Meistens sind Hautstellen betroffen, die nicht bedeckt wurden und der Sonne besonders stark ausgesetzt waren – zum Beispiel das Décolleté, die Handrücken oder die seitlichen Schulterpartien. Wer unsicher ist, ob sie oder er unter einer Sonnenallergie leidet, kann durch einen Lichttest bei einem Dermatologen Klarheit erhalten.

3. Frauen leiden mehr

Studien zufolge sind etwa 10 bis 20 Prozent der mitteleuropäischen Bevölkerung betroffen, besonders häufig sind es hellhäutige Mädchen und Frauen zwischen 10 und 30 Jahren. Und jede bzw. jeder Fünfte, die oder der unter Sonnenallergie leidet, hat in der Familie ein weiteres «Sonnenopfer».

4. Die Ursache ist unklar

Was die genaue Ursache von PLD ist, weiss man nicht abschliessend. Man vermutet, dass autoimmunologische Prozesse für die Erkrankung verantwortlich sind.

5. Eine Sonnenallergie hat viele Gesichter

Die sogenannte **Mallorca-Akne** ist eine Sonderform der PLD. Sie zeigt sich vor allem bei Menschen mit fettiger Haut, die auch zu Akne neigen. Hier bildet die Haut nach der Sonnenbestrahlung stecknadelgrosse Pusteln, die ebenfalls jucken und brennen. Ausgelöst werden diese nicht nur durch die UVA-Strahlen, sondern auch nach dem Gebrauch fetthaltiger Sonnencremen.

5. Einer Sonnenallergie kann man vorbeugen

Wer empfindlich auf die Sonne reagiert, sollte bei warmen Temperaturen unbedingt eine Sonnencreme mit Faktor 50 verwenden, der vor UVA- und UVB-Strahlen schützt. Ob diese Filter nun physikalisch oder chemisch sind, spielt keine Rolle. Aber nicht nur der Hautschutz ist wichtig, sondern auch der Schutz mit entsprechender Kleidung oder einem Hut. Und natürlich sollte man die Sonne in den intensivsten Zeiten meiden.

Wer besonders sonnenempfindlich ist, dem können gezielte UVA-Bestrahlungen («Light Hardening») beim Dermatologen dabei helfen, die Haut langsam an das Sonnenlicht zu gewöhnen und so eine PLD zu verhindern.

Nicht bewiesen, aber durchaus möglich ist es, dass eine Ernährung mit Antioxidantien eine übermässige Sonnen-Empfindlichkeit vermindern kann. So werden Früchte und Gemüse wie Aprikosen, Pfirsiche, Tomaten, Nüsse und grüne Tees empfohlen. Auch die Einnahme von Calcium kann eine vorbeugende Wirkung haben.

7. Erste Hilfe, die wirkt

Zeigen sich die ersten Symptome, so können Hausmittel helfen. Vor allem **Aloe Vera** beruhigt die Haut und hilft bei Juckreiz. Quarkumschläge kühlen, und Ringelblumensalbe und Lavendel besänftigen die gereizte Haut. Wenn Hausmittel nicht mehr helfen, oder die Hautausschläge sehr stark sind und sich nicht verbessern, kann der Arzt **Antihistaminika** oder cortisonhaltige Cremes verschreiben.

Fachliche Beratung: Dr. med. **Inja Allemann**, Fachärztin für plastische, rekonstruktive und ästhetische Chirurgie FMH sowie Fachärztin für Dermatologie und Venerologie FMH, www.rivr.ch

Publiziert am
8.06.2019

Kategorie: [Beauty](#),
[Gesundheit](#)

Stichworte: [Antioxidantien](#), [Früchte](#),
[Gemüse](#), [Hausmittel](#), [Haut](#), [Juckreiz](#),
[Medikamente](#), [Sonnenschutz](#),
[Symptome](#), [UVA-](#) [UVB-Strahlung](#)



9 Kommentare ↓
Kommentarfunktion geschlossen.