

Zeitschrift:	Schweizer Hebamme : officielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici
Herausgeber:	Schweizerischer Hebammenverband
Band:	90 (1992)
Heft:	11
Artikel:	Sonnen-Allergie
Autor:	Keberle, Silva
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-951431

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sonnen-Allergie

Von Dr. med. Silva Keberle, Basel

Allergische Hautreaktionen auf Sonnenbestrahlung haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Bis zu 20% aller Sonnen-Urlauber sind davon betroffen. Daneben sind über 20'000 Stoffe bekannt, die eine Allergie auslösen können. Zu diesen sogenannten Allergenen gehören unter anderem Blütenpollen, Tierhaare oder Nahrungsmittel. Die betroffenen Personen reagieren auf ein Allergen mit einer starken Abwehrreaktion, die dem Körper nicht nützt, sondern schadet.

Allergie-Reaktionen

Die Sonnen-Allergie ist eine überempfindliche Reaktion der Haut und der Schleimhäute auf die UV-Strahlen des Sonnenlichts. An den betroffenen Hautstellen können sich Rötungen, Schwellungen, Schuppen, Pickel, Bläschen oder Quaddeln (vergleichbar mit Brennessel-Kontakt) bilden. Diese Hautreaktionen sind in den meisten Fällen mit starkem Juckreiz verbunden. Als Begleiterscheinungen können zusätzlich Müdigkeit, Kopfschmerzen

oder Magen-Darm-Störungen auftreten. Die allergischen Reaktionen entstehen typischerweise an besonders stark exponierten Hautstellen wie Gesicht, Hals, Nacken und Handrücken. Die Veranlagung zu allergischen Erkrankungen ist vererbbar.

Verschiedene chemische Substanzen können eine Sonnen-Allergie zusätzlich begünstigen. Dazu gehören bestimmte Öle und Emulgatoren (z.B. in Sonnenschutzcremen) oder Parfums und Kosmetika.

Tips zur Vorbeugung

Bei Allergien gilt wie überall, dass vorbeugen besser ist als heilen. Eine Sonnen-Allergie lässt sich am besten verhindern, indem die Sonnenbestrahlung gemieden wird. Was sind aber Ferien am Meer ohne «sünnele»? Wichtig ist, sich langsam an die UV-Strahlung der Sonne zu gewöhnen. Dies dauert je nach Hauttyp unterschiedlich lange. Empfehlenswert ist eine Sonnencrème mit hohem Lichtschutzfaktor, zu Beginn

des Urlaubs sogar ein Sonnenblocker. Manchmal kann auch die vorsichtige Vorbräunung im Solarium helfen, mit regelmässigen, geringen Strahlendosen etwa einen Monat vor Urlaubsbeginn.

Sonnen-Allergiker sollten auf jeden Fall auf Parfum und Kosmetika verzichten, wenn sie sich der Sonne aussetzen, und Sonnenschutzmittel ohne Zusatz von Parfum verwenden. Verschiedene Medikamente können bei Sonnenbestrahlung ebenfalls zu allergischen Hautreaktionen führen, beispielsweise Antibiotika und schmerzstillende Mittel.

Konsequente Behandlung – im Schatten

Haben sich aufgrund des Sonnenlichts Hautreaktionen entwickelt, so hilft nur eine Massnahme: die Sonne ganz meiden. Die betroffenen Hautpartien müssen mit Kleidungsstücken völlig vor der Sonne geschützt werden. Ist auch das Gesicht von der Allergie betroffen, bleibt nur der Aufenthalt im Schatten. Bei blass leichter Sonnen-Allergie empfehlen Ärzte oft eine sogenannte Antihistamin-Salbe, in schweren Fällen vielleicht ein cortisonhaltiges Mittel.

Quelle:

Info-Dienst der Verbindung der Schweizer Ärzte (FMH)



AQUA BIRTH POOLS

Postfach 313
CH-6403 Küssnacht a.Rigi

Telefon 041 81 66 12
Telefax 041 81 55 12

Wir vermieten und verkaufen Wasser-Gebär-Becken geeignet für Hausgeburten und Spital. Verlangen Sie unsere detaillierte Broschüre und Preisliste.



Tages-Seminare im Reisemobil

Suchen Sie interessante Impulse und neue Gesichtspunkte für Ihre tägliche Arbeit mit Eltern und Kleinkindern? Möchten Sie Ihr medizinisches Fachwissen durch esoterisches Wissen abrunden?

Angewandte Esoterik

Ein spezielles Tages-Seminar für Hebammen und verwandte Berufe an einem Kraftort in Ihrer Nähe.

Peter Renner und Marieluise Sonleiter erzählen spannende Geschichten von Kindern und ihren Eltern. Diese gelebte Erfahrung steht Ihnen mit diesem und mit weiteren Seminaren zur Verfügung. Verlangen Sie das Herbstprogramm!

Change Management Peter Renner
Schürmatt -- 4806 Wikon -- Telefon 062-52 22 19