Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 6: Das Geschenk der Delfine

Artikel: Unerwünschtes Souvenir
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557742

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: 07.01.2026

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

Nur gut behütet in die Sonne – bei heller Haut erst recht ein Muss.

Unerwünschtes Souvenir

Verflixt, das juckt! Manchmal hat das lang ersehnte erste Sonnenbad des Jahres unangenehme Folgen. Hautveränderungen und Juckreiz, die nach Sonnenbestrahlung auftreten, werden als Sonnen- oder Lichtallergie bezeichnet, obwohl sie keine Allergien im eigentlichen Sinne sind.

Unangenehm ist die Sache trotzdem. Rote Quaddeln, juckende Flecken, brennende Bläschen an den Innenseiten der Arme, am Ausschnitt, auf Schultern, Nacken oder Beinen verderben schnell die Urlaubsfreude.

Die Polymorphe Lichtdermatose (PMD) ist die häufigste Form (90 Prozent) der «Sonnenallergie» und tritt bevorzugt an Hautpartien auf, die noch nicht an die Sonne gewöhnt sind.

Polymorph bedeutet vielgestaltig. Es kann sich um kleinere oder grössere Flecken, Knötchen oder Bläschen han-

deln, die aber bei ein- und demselben Menschen einförmig aussehen. Gefährlich ist die PLD nicht – aber unangenehm.

UVA-Strahlen sind immer da

Die Ursachen dieser Reaktion sind noch nicht völlig geklärt. Vermutlich verändert die UV-Strahlung ein Eiweiss in der Haut derart, dass es vom Körper als fremd angesehen wird. Der Ausschlag ist eine Abwehrreaktion. Verantwortlich ist höchstwahrscheinlich speziell die UVA-Strahlung (siehe auch «Wie gesund ist die Sonne?», S. 10-13).

UVA-Strahlen sind praktisch immer vorhanden – daher kann es auch hinter Glas, z.B. im Auto, zu den «sonnenallergischen» Hautveränderungen kommen. Auf ungeschützt der Sonne ausgesetzten Hautstellen treten dann die juckenden Knötchen und Bläschen auf. Die ständig dem Licht exponierten und dadurch abgehärteten Stellen wie Gesicht und Handrücken bleiben in der Regel ausgespart.

Was tun?

Ist es schon passiert, sollte man stärkere Besonnung unbedingt meiden. Oft verschwinden die Hautreaktionen nach ein bis drei Wochen Sonnengewöhnung. Nur bei besonders schlimmen Beschwerden kann kurzfristig eine entzündungshemmende Creme notwendig sein.

> Was ist der Mensch am Badestrand? Eine Zielscheibe für die Artillerie der Sonne und eine Tankstelle für die Mücken. Vittorio De Sica

Die wichtigste Behandlung ist vorbeugend. Gewöhnt man seine Haut im Frühsommer bzw. vor dem Urlaub schön langsam und vorsichtig an den Sonnenschein, hat man oft schon das Schlimmste vermieden. Diese Art Abhärtung kann vorbeugend und wohldosiert auch durch eine stufenweise Lichttherapie beim Hautarzt erreicht werden. (Bräunungsgeräte in Sonnenstudios sind nicht empfehlenswert!)

Die intensive Mittagssonne sollte man besonders im Süden meiden und Sonnenschutzmittel mit hohem UVA-Schutz verwenden. Kleidung und Hüte sind immer noch der beste Sonnenschutz – allerdings lassen Kunstfasern bis zu 50 Prozent der UVA-Strahlung durch, Naturfasern wie Baumwolle oder Leinen nur etwa zehn Prozent.

Natur kann helfen

Die Neigung zur Sonnenallergie ist mit schulmedizinischen Methoden nicht heilbar. Allerdings können die Beschwerden auf verschiedene Arten sehr gut gelindert werden. Vielen Menschen helfen die Vitamine und Radikalenfänger C und E, manchen eine Kur mit Nicotinsäureamid (Vitamin B3, Niacin) kombiniert mit Folsäure. Diese letzteren Vitamine sind an der Bildung des Hautfarbstoffes

A.Vogel-Tipp: Biocarottin

A. Vogel Biocarottin und Biocarottin Instant enthalten ausschliesslich natürliches Beta-Carotin aus frischen Karotten. Biocarottin Instant weist über 40 Milligramm natürliches Beta-Carotin pro 100 g auf.

Beta-Carotin ist auch in fast allen grünen, gelben und orangefarbenen Früchten und Gemüsesorten enthalten: in Feldsalat, Brokkoli, Avocado, Spinat, Zucchini, Grünkohl, Karotte, Paprika, Tomate, Kürbis, Aprikose, Mango, Melone, Papaya und Pfirsich.

Melanin beteiligt, der unter anderem für die Bräunung der Haut sorgt.
Die vorbeugende Einnahme von Beta-Carotin (Provitamin A) ist unter Experten umstritten – sehr viele Betroffene schwören aber darauf, und ein Versuch kann sich bei einer Tendenz zu Sonnenallergie allemal lohnen. Für eine vitaminreiche Ernährung wird Ihre Haut in jedem Falle dankbar sein.
Für Raucher ist synthetisches Beta-Carotin in hohen Dosen wegen erhöhter Lungenkrebsgefahr nicht geeignet, auch Herzkranke sollten auf die Einnahme des synthetischen Vitamins verzichten. Wer sicher gehen will, verwendet ausschliesslich natürliches Beta-Carotin. Aus dieser Quelle ist auch eine Überversorgung mit Vitamin A nicht möglich. Der Körper regelt die Umwandlung des natürlichen Stoffes derart, dass überschüssiges Provitamin A wieder ausgeschieden wird.
Auch die Wirkung von Kalzium-Präparaten zur Vorbeugung ist nicht gesichert. Trotzdem haben manche sonnenempfindlichen Menschen gute Erfahrungen mit einer Kalzium-Kur gemacht.

Die «anderen» Sonnenallergien

Bei der Mallorca-Akne spielen Fette die Hauptrolle: Die der körpereigenen Talgdrüsen und die in Kosmetika. Daher sind von dem akneartigen Ausschlag häufig junge Leute, Menschen mit fetter Haut und Anwender sehr fetthaltiger Körperpflege- und Lichtschutzmittel betroffen. Auch Emulgatoren gelten in einigen Fällen als Auslöser.
Durch die Kombination «körpereigener Talg/fettreiche Inhaltsstoffe plus intensive Sonneneinstrahlung» kommt es zu den juckenden Knötchen und Pusteln, oft am Dekolleté, häufig auch im Bereich der Körperhaare, typischerweise einige Tage nach dem ersten Frühjahrs-Sonnenbad oder zu Beginn der Ferien.

Wichtiger Schutz vor zuviel UV-Strahlung: ein gutes Sonnenschutzmittel, am besten mit mineralischem (nicht chemischem) Filter.

Abhilfe bietet die Verwendung fett- und emulgatorfreier Produkte zur Hautpflege und als Sonnenschutz, z.B. Sonnengels – und natürlich ein vernünftiger Umfang des Sonnenbads.
Von photoallergischen Reaktionen spricht man, wenn von aussen zugeführte Stoffe zusammen mit dem Sonnenlicht Allergien oder Hautverfärbungen auslösen. Dies sind z.B. Arzneimittel wie Antibiotika, entzündungshemmende Medikamente, Entwässerungsmittel, auch Johanniskraut, Duftstoffe und Parfums oder Inhaltsstoffe von Pflanzen. Bekannt ist die photoallergische Wirkung des Bärenklaus, aber auch der Kontakt mit Sellerie, Petersilie, Gräsern oder Zitrusfrüchten kann solche Reaktionen zur Folge haben.
Müssen Sie Arzneimittel einnehmen, klären Sie vor dem Urlaub ab, ob es Probleme mit der Sonne geben kann. Verzichten Sie beim Sonnenbaden auf Parfum und Kosmetika mit Duftstoffen. Nicht selten sind auch echte Allergien auf die chemischen Filter der Lichtschutzpräparate: In diesen Fällen Sonnenschutzmittel mit mineralischen Filtern verwenden.

•CR