Bei einer Sonnenallergie muss mehr her als nur ein Sonnenschirm. In leichten Fällen helfen ein homöopathisches Gel oder Schüssler Salze.

Spassbremse Sonnenallergie

Sonne auf der Haut – nicht für alle Menschen eine Wohltat. Wenn es anfängt zu jucken und sich Bläschen bilden, sind das Anzeichen einer Sonnenallergie. Dann heisst es: Ab in den Schatten!

Wer liebt es nicht, die wärmenden Sonnenstrahlen direkt auf der Haut zu spüren? Bald ist der Sommer da und mit ihm auch die Möglichkeit, sich vermehrt im Freien unter der Sonne aufzuhalten. Aber so wohltuend man ein Sonnenbad empfinden mag, Sonnenlicht kann auch unangenehme Folgen auf der Haut bewirken: rote, juckende Quaddeln, Pusteln oder Bläschen. Das ist kein Sonnenbrand, sondern eine Sonnenallergie.

Ursache nicht bekannt

Allerdings ist der Begriff «Allergie» nicht ganz korrekt für diese Erkrankung. Die richtige Bezeichnung ist polymorphe Lichtdermatose (PLD). Das ist ein Sammelsurium von verschiedenen Hautkrankheiten. «Die Symptome können dabei denen eines Nesselfiebers gleichen, Quaddeln, die relativ schnell wieder verschwinden. Sie können aber auch wie ein Ekzem aussehen, das hartnäckiger ist und länger andauert, oder an eine Akne erinnern», sagt **Dr. Jürg Fäh,** Facharzt für Dermatologie und Venerologie FMH. Die genaue Ursache der polymorphen Lichtdermatose ist nicht bekannt. Aber man vermutet, dass unter dem Einfluss von UV-A-Strahlung (siehe Kasten) eine Veränderung im Gewebe passiert, die eine immunologische Reaktion hervorruft. Das bedeutet, dass das Immunsystem auf Konfrontation mit einer fremden Substanz geht. Im Gegensatz zum Sonnenbrand handelt es sich bei der PLD nicht um eine Verbrennung. Eine Verbrennung betrifft die oberen Hautschichten, eine Sonnenallergie hingegen die tiefer liegenden Hautschichten.

Harmlos, aber unangenehm

In der Regel tritt die PLD auf, wenn die Sonneneinstrahlung ungewohnt hoch ist – wie zum Beispiel im Frühjahr und Sommer oder zu Beginn der Ferien. Mit der Zeit gewöhnt sich die Haut aber an die verstärkte Sonneneinstrahlung, und die Symptome treten im Verlauf des Sommers immer weniger auf. Die krankhafte Hautreaktion verschwindet meistens innerhalb mehrerer Tage von selbst wieder – ohne Spuren auf der Haut oder bleibende Schäden zu hinterlassen. Voraussetzung ist jedoch, dass die Haut keiner

weiteren UV-Bestrahlung ausgesetzt ist. Die PLD kann somit als harmlose, wenn auch äusserst unangenehme, oft juckende Hauterkrankung angesehen werden. Allerdings zeigt sie einen chronischen Verlauf. «Die Sonnenallergie kehrt in der Regel wieder zurück», sagt Jürg Fäh. «Bei erneuter starker Sonneneinstrahlung oder in den nachfolgenden Sommermonaten kann sie wieder ausbrechen.»

Sonnenallergie vorbeugen

So weit soll es jedoch nicht kommen. Wie lässt sich eine PLD vermeiden, sodass man die Sommermonate sorglos geniessen kann? «Wichtig ist ein guter Sonnenschutz mit Textilien oder mit Sonnenschutzmitteln», sagt Jürg Fäh. «Diese sollten über einen möglichst hohen Lichtschutzfaktor verfügen.» Am besten setzt man sich dem Sonnenlicht nur kurze Zeit aus. In schweren Fällen ist auch eine Gewöhnung der Haut durch eine gezielte Lichttherapie beim Dermatologen möglich. Mittel, die vorbeugend wirken, sind auch in der Drogerie erhältlich. «Wir empfehlen die Prophylaxe vor einer Sonnenallergie auf verschiedenen Ebenen», erklärt **Martin Vetterli,** eidg. dipl. Drogist und Geschäftsführer der Post Drogerie in Schwanden (GL). Sonnenschutzcremen und -lotionen mit hohem Lichtschutzfaktor seien ein Teil davon. Ein weiterer sei die Prophylaxe von innen her. «Der Wirkstoff Betacarotin zum Beispiel sorgt für einen optimalen Stoffwechsel in der Haut und bereitet sie so auf die erhöhte Sonneneinstrahlung vor.» Wer weiss, dass seine Haut empfindlich auf Sonnenlicht reagiert, kann es laut Vetterli auch mit einem homöopathischen Mittel versuchen. Dieses nimmt man ein bis zwei Wochen vor der verstärkten Sonnenexposition ein. «Auch mit den Schüssler-Salzen Nr. 2, 6 und 10 haben wir bei der präventiven Behandlung immer wieder gute Erfahrungen gemacht», ergänzt der Drogist.

Was tun gegen PLD?

PLD lässt sich behandeln. Bei einem Ausschlag verordnet der Dermatologe Kortison. In einer Salbe zum Auftragen auf die Haut, in ganz schlimmen Fällen auch in Tablettenform zum Einnehmen. «In nicht so stark ausgeprägten Fällen kann man die Reaktion einfach abklingen lassen und die betroffenen Stellen mit einem Gel oder Après-Soleil kühlen», sagt Jürg Fäh. Drogist Vetterli rät zum Creme-Gel Ferrum plus 3 und 8 von Schüssler, einer juckreizmildernden Salbe oder einem Gel mit Antihistaminika, welche die Haut beruhigen. Antihistaminika schwächen die Wirkung des körpereigenen Botenstoffs Histamin ab oder heben sie auf. Histamin spielt eine zentrale Rolle bei allergischen Reaktionen und ist an der Abwehr körperfremder Stoffe beteiligt. Als Botenstoff in der Entzündungsreaktion löst es eine Anschwellung des Gewebes aus.
Gute Resultate würden auch homöopathische Sonnenallergiesalben erzielen. Zum Einnehmen empfehlen sich die Schüssler-Salze Nr. 3, 8 und 24. Bei Kindern sind die gleichen vorbeugenden oder therapeutischen Massnahmen wirksam. Kinder gehören jedoch nicht nur wegen einer allfälligen Sonnenallergie nicht ungeschützt in die volle Sonne. Gemäss Jürg Fäh prädisponiert Sonnenlichtkonsum im Kindesalter für Hautkrebs im Alter.

Text: Rosanna Carbone / Foto: Rolf Neeser

Unterschiedliche Strahlung

Die UV-Strahlung (Ultraviolettstrahlung), die bis zur Erdoberfläche gelangt, teilt sich auf in UV-A- und UV-B-Strahlung. Sie wirken sich unterschiedlich auf die Haut aus.

UV-A-Strahlung
Sie gelangt bis in die tieferen Hautschichten und ist für die Hautalterung und für die Sonnenallergie verantwortlich. Der Anteil an UV-A-Strahlen im Sonnenlicht steigt mit der Höhe des Sonnenstandes. Das heisst: Je steiler die Strahlung eintrifft, desto grösser der Anteil der UV-A-Strahlung. Darum erhöht sich das Potenzial einer Sonnenallergie in subtropischen und tropischen Zonen.

UV-B-Strahlung
Sie dringt weniger tief ein als die UV-A-Wellen. Dennoch ist sie die akut schädigende Strahlung, welche die Haut verbrennt und somit für den Sonnenbrand verantwortlich ist. Der Anteil an UV-B-Strahlung nimmt mit der Höhenlage zu. Darum kann man sich im Gebirge auf einem Gletscher innert kürzester Zeit einen Sonnenbrand holen.

Ja zu Allergieschutz.
Ja zu mehr Natur.
Ja zu RAUSCH.

hypoallergen

Erleben Sie die beruhigende Kraft der Kräuter. Die **RAUSCH Herzsamen Pflege-Linie** wirkt reizmildernd und schonend auf irritierte, zu Neurodermitis neigende Haut. Überzeugen Sie sich jetzt von der allergiegetesteten **RAUSCH Herzsamen Pflege-Linie** und testen Sie die neue **Herzsamen SENSITIVE-DUSCHE und BODY LOTION**. In Apotheken / Drogerien / Warenhäusern.

www.rausch.ch

Herzsamen (Cardiospermum halicacabum L.)

Rahel L./Gewinnerin RAUSCH-Modelwettbewerb

RAUSCH
HERBAL COSMETICS FROM SWITZERLAND