



ALLERGISCH AUF DIE SONNE?

Sonnenallergie

Hautreaktionen wie Rötungen, Bläschen und Juckreiz nach intensivem Kontakt mit Sonnenstrahlen werden in der Umgangssprache als Sonnenallergie bezeichnet. Um eine Allergie im eigentlichen Sinne handelt es sich nur selten.

(f/h) Die Bezeichnung «Sonnenallergie» gibt es in der medizinischen Fachsprache nicht. Der Begriff wird in der Umgangssprache genutzt für eine Reihe verschiedener Erkrankungen. Diese Krankheiten haben eines gemein: Sonnenlicht spielt eine zentrale Rolle, insbesondere UV-A- und UV-B-Strahlen. Um eine echte allergische Reaktion handelt es sich selten. Die zwei häufigsten Reaktionen sind Polymorphe Lichtdermatose und Mallorca-Akne.

Allergisch auf die Sonne?

Die genaue Ursache für eine Sonnenallergie ist nicht erwiesen. Sonnenlicht spielt eine wesentliche Rolle als Auslöser der Krankheit. Wissenschaftler vermuten, dass Sonnenstrahlen Allergene im Körper entstehen lassen – ausgelöst durch eine Substanz, die entweder vom Körper selber produziert wird oder von aussen zugeführt wurde. Diese Substanz aktiviert das Immunsystem. Abwehrzellen bekämpfen die vermuteten schädlichen Substanzen. Die Reaktion ist ähnlich wie bei einer Allergie und führt daher zu gleichen Symptomen. Als weitere Ursache wird vermutet, dass eine energiereiche Strahlung der Sonne in der Haut zur Bildung freier Radikale führt, die der Körper versucht unschädlich zu machen. Für beide Theorien fehlen allerdings bislang eindeutige Beweise. Bei einigen Arten von Sonnenallergien sind die Ursachen bekannt. Die Hautreaktionen entstehen beispielsweise durch die Kombination von Medikamenten, Pollen, Kos-

metikprodukten oder Sonnenschutzmitteln plus Sonnenlicht.

Anzeichen einer Sonnenallergie

Besonders betroffen sind Körperstellen, die dem Sonnenlicht direkt ausgesetzt waren, beispielsweise Hals, Dekolleté, Gesicht, Arme, Handrücken, Beine und Füße. Auf den Hautstellen bilden sich nach Stunden oder wenigen Tagen stark juckende, fleckige Rötungen, es entstehen Bläschen und Knötchen.



Polymorphe Lichtdermatose

Die Polymorphe Lichtdermatose ist die häufigste Form der Sonnenallergie und wird durch UV-A-Strahlen ausgelöst. Das Sonnenlicht verursacht im Körper eine Immunreaktion. Die Symptome zeigen sich

typischerweise kurz nach einer ungewohnt langen und intensiven Sonneneinstrahlung. Nicht selten erscheinen die Beschwerden an den ersten warmen Frühlingstagen oder gleich zu Beginn des Sommerurlaubs im Süden. Stunden nach dem Sonnenbad bilden sich auf der Haut stark juckende und fleckige Hautrötungen, oft auch kleine Bläschen.

Mallorca-Akne

Mallorca-Akne entsteht durch ein Zusammenwirken von UV-Strahlen und fetthaltigen Inhaltsstoffen von Sonnenschutzmitteln und Kosmetikprodukten oder körpereigenem Talg. Charakteristischerweise zeigen sich einige Tage nach dem ersten intensiven Sonnenkontakt Hautveränderungen wie Rötungen, starker Juckreiz, Pusteln und Knötchen. Häufig sind junge Menschen mit Neigung zu fettiger Haut betroffen. Vorbeugen kann man durch die Verwendung von fett- und emulgatorfreien Sonnenschutzprodukten mit hohem UV-Schutz.

Behandlung

Die wirksamste Behandlung von Sonnenallergien ist das Vermeiden neuerlicher Sonnenbestrahlung. Es kann wohltuend sein, die gereizten Hautstellen mit feuchten Umschlägen zu kühlen. Bei starkem Juckreiz hilft die Einnahme von Antihistaminika. Entzündungshemmende Salben und Medikamente erhält man in Apotheken. Am besten lässt man sich von einer Fachperson beraten. Bei starken Symptomen soll ein Arzt aufgesucht werden. Die beste Prävention ist ein konsequenter und guter Sonnenschutz. Ein vernünftiger Sonnenschutz empfiehlt sich auch unabhängig von einer Sonnenallergie.

RICHTIGER SONNENSCHUTZ

Haut langsam ans Sonnenlicht gewöhnen

Die Haut soll nicht zu abrupt einer grossen Dosis Sonnenstrahlen ausgesetzt werden, sondern im Frühling langsam und allmählich an mehr Sonne «gewöhnnt» werden.

Lange, direkte Sonnenbestrahlung vermeiden

Besondere Vorsicht gilt bei der zusätzlichen Reflexion der Strahlen auf Wasser, Sand und Schnee.

Sonnenschutzmittel verwenden

Unbedeckte Hautstellen sollen mit Lichtschutzmittel eingerieben werden. Wichtig ist ein möglichst hoher Lichtschutzfaktor, am besten über 50. Das Produkt soll sowohl vor UV-A- als auch vor UV-B-Strahlen schützen und frei

von Duft- und Konservierungsstoffen sein. Den Sonnenschutz trägt man am besten eine halbe Stunde, bevor man der Sonne ausgesetzt ist, auf. Regelmässiges Nachcremen ist wichtig, besonders, wenn man sich zwischendurch im Wasser aufhält.

UV-Schutz durch Kleidung

Sonnenhut oder Kopftuch, T-Shirts und Hosen halten Sonnenstrahlen zumindest etwas ab. Heute gibt es Badeanzüge, Kopfbedeckungen und Kleidungsstücke aus speziellem Stoff, die vor UV-Strahlen schützen. Diese sind vor allem bei Kleinkindern zu empfehlen.

Mittagssonne meiden

Siesta machen wie die Italiener ist goldrichtig. Zwischen elf und drei Uhr ist die Sonne am stärksten. In diesen Stunden bleibt man am besten im Schatten oder drinnen.

Auf genügend Flüssigkeit achten

An einem Tag an der Sonne soll man viel Wasser trinken, da durch die Wärme viel Flüssigkeit verloren geht.

Vorsicht hinter Fenstern

Fensterglas schützt nicht vor UV-A-Strahlen. Wer beispielsweise längere Strecken mit dem Auto fährt, ist nicht automatisch vor der UV-Strahlung geschützt.

Auf Kosmetikprodukte verzichten

Vor dem Sonnenbad keine Parfüms, duftstoffhaltige Rasierwasser oder stark fetthaltige Lotionen verwenden.

Wechselwirkungen mit Medikamenten

Bei regelmässiger Einnahme von Medikamenten den Arzt über mögliche Wechselwirkungen fragen, die Packungsbeilagen beachten oder in der Apotheke nachfragen.

AYURVEDA-BOX

SO SCHMECKT DER SOMMER

In den Jahreszeiten spiegeln sich auch die Eigenschaften unserer Bioenergien (Doshas) wider. Ganz besonders auf die Bedürfnisse des Körpers hören sollten wir in derjenigen Jahreszeit, die der persönlichen Konstitution entspricht. Das heisst, dass hitzige und temperamentvolle Pitta-Konstitutionen in der heissen Jahreszeit mit erfrischenden Nahrungsmitteln immer wieder einen Ausgleich schaffen können. Mit kühlenden, saftigen, frischen und süssen Früchten und Gemüse wird der eher träge Sommerstoffwechsel angeregt. Scharfe Speisen helfen an heissen Tagen, das schwache Verdauungsfeuer zusätzlich anzukurbeln. Doch Vorsicht für Pitta-Typen, übermässige Schärfe kann zu Hitzewallungen, Sodbrennen und Hautreizungen führen. Bevorzugen Sie alle Arten von Beeren, Melonen, Pfirsiche, Birnen, Aprikosen, Pflaumen, Trauben und Zitrusfrüchte. Auch Salate und leichte Gemüsegerichte sind jetzt genau das Richtige.

Um den Flüssigkeitsverlust, den das verstärkte Schwitzen mit sich bringt, auszugleichen, ist die Aufnahme von genügend Flüssigkeit im Sommer besonders wichtig. Auch wenn der Körper oft nach eiskalten Getränken lechzt, sollte man dennoch nicht zu kalt trinken. Stark gekühlte Getränke schwächen das Verdauungsfeuer. Zimmerwarme Getränke erfüllen ihren Zweck genauso und werden wesentlich besser vertragen.



Cool down mit Raita – ayurvedischer Gurkensalat

Zutaten für vier Personen: 1 Salatgurke, 250 g Bio-Vollmilch-Joghurt, ½ TL Kräutersalz, 1 Prise Pfeffer, etwas Koriander-, Petersilien- oder Dill-Kraut.

So wird's gemacht: Salatgurke waschen, schälen und raspeln. Das Joghurt in eine Schüssel geben, Gurke, Gewürze und gehackte Kräuter dazugeben und alles gut vermischen – fertig. Für Raita gibt es viele weitere Rezeptvarianten, zum Beispiel mit Rüebli, Zucchetti oder anderem rohem Sommergemüse. Eine weitere Idee ist, das Gemüse, beispielsweise Aubergine, kurz anzudämpfen und mit einer Curry-Gewürzmischung zu verfeinern, so bekommt das nächste Sommerbuffet einen exotischen Touch.

Trudi Bühler, www.ayurveda-erleben.ch