

Die Schattenseite der Sonne

Kennen Sie das: endlich liegt man im Urlaub am Strand und genießt ein Sonnenbad und bald darauf zeigen sich rote juckende Pünktchen im Nacken, am Dekolleté und an den Innenseiten der Arme. Eine Sonnenallergie!

Dieser Begriff wird für eine Überempfindlichkeit der Haut auf Sonnenlicht verwendet. Die Ursachen können aber sehr verschieden sein.

Die häufigste Form ist die Polymorphe Lichtdermatose. Betroffen sind ca. 10-20% der Bevölkerung, vor allem Menschen mit hellem Hauttyp und Frauen in jungem und mittlerem Alter. Mit zunehmendem Alter verlieren sich die Symptome. Die genauen Ursachen sind noch nicht geklärt. Man geht aber von einer immunologischen Reaktion gegen ein Antigen aus, das durch UV-Strahlen in der Haut gebildet wird. Antikörper sind allerdings nicht nachweisbar, so dass es sich nicht um eine klassische Allergie handelt.

Da UV-Strahlen auch Glas durchdringen, kann man eine Polymorphe Lichtdermatose auch dann bekommen, wenn man Auto fährt oder im Büro direkt am Fenster sitzt. Vorbeugen kann man durch langsames Gewöhnen an das Sonnenlicht. Ganz wichtig ist natürlich auch ein Sonnenschutz mit Breitbandfilter gegen UV-A und B sowie ein hoher Lichtschutzfaktor. Bei besonders stark betroffenen Personen kann auch unter ärztlicher Aufsicht eine Fototherapie durchgeführt werden, die die Haut lichtunempfindlicher macht. Keinesfalls sollte man so eine Vorbereitung in Eigenregie im Solarium durchführen. Hilfreich können auch Mikronährstoffe wie Beta-carotin, Lycopin, Vitamin C und E und Selen sein. Man beginnt damit mindestens 3 Wochen vor dem Urlaub. Auch Calcium kann,



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

in Dosierungen zwischen 500 und 1000mg schon 1 bis 2 Wochen vor dem Urlaub eingenommen werden.

Seltener ist die sog. Mallorca-Akne. Betroffen davon sind meist jüngere Menschen mit eher fettiger Haut. Das Zusammenspiel von UV-Strahlung, Hautfett oder fett- und emulgatorhaltigen Sonnenschutzprodukten führt dann zu den unschönen Pickelchen an Hals, Schultern, Dekolleté und Rücken. In diesem Fall ist es wichtig, dass man fett- und emulgatorfreie Gelzubereitungen mit hohem Lichtschutzfaktor verwendet. Auch die Après-Pflege sollte unbedingt fett- und emulgatorfrei sein.

Eine dritte Form sind die fototoxischen Reaktionen. Diese können unter UV-Einfluss nach Kontakt mit bestimmten ätherischen Ölen wie z.B. Bergamotteöl in Kölnisch Wasser oder Parfüms entstehen. Auch einige Medikamente wirken fotosensibilisierend, so z.B. bestimmte Antibiotika, Antidepressiva sowie Johanniskraut. Wer solche Medikamente einnimmt, sollte auf Sonnenbäder lieber verzichten.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann