

## Zu viel Sonne auf zu viel Haut

**Sonnenallergien** haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Falsch verstandene Schönheitsideale, vermehrtes Freizeitangebot und steigende Urlaubsfrequenzen in südlichen Ländern mit starker Sonneneinstrahlung haben dazu beigetragen.

Unter dem Begriff Sonnenallergie werden verschiedene Krankheitsbilder zusammengefasst: die polymorphe Lichtdermatose (PLD), Mallorca-Akne und photoallergische Reaktionen.

Am häufigsten ist die **PLD**. Meist sind junge hellhäutige Frauen davon betroffen, die juckende Flecken oder Bläschen an Körperpartien entwickeln, die noch nicht an die Sonne gewöhnt sind. Da bei diesen Menschen die Schutzmechanismen der Haut gegen die Sonne geringer ausgebildet sind, kommt es durch eine verstärkte Immunreaktion zum Auftreten typischer Hautveränderungen.

Bei der **Mallorca-Akne** kommt es zu einer negativen Reaktion zwischen fetthaltigen Sonnenschutzpräparaten, sonstigen Körperpflegemitteln oder dem körpereigenem Talg und durch das UV-Licht gebildeten freien Radikalen. Kleine akneartige Knötchen meist im Gesicht und im Bereich des Halsausschnittes sind dann die Folge.

Bei **photoallergischen Reaktionen** werden durch Abbauprodukte verschiedener Substanzen wie Medikamenten, pflanzlichen Nahrungsmitteln, Fruchtsäften, Parfüms oder Cremes allergische Hautveränderungen ausgelöst.

Je genauer der Auslöser einer Sonnenallergie festgestellt wird, umso besser und gezielter ist eine Vorbeugung möglich.

Das Risiko einer Mallorca-Akne wird durch Verwendung fettfreier Gele vermindert.

Einige **Grundregeln** sollten jedoch unabhängig von der Art der Sonnenallergie immer beachtet werden:

- Besonders hellhäutige Menschen dürfen sich nicht schlagartig hoher Sonnenbestrahlung aussetzen, sondern brauchen eine dementsprechende Eingewöhnungszeit, die möglichst bereits vor Urlaubsantritt eingeleitet werden sollte!
- Eincremen mindestens 30 Minuten vor der Sonnenexposition mit wasserfesten Präparaten und ausreichend hohem Lichtschutzfaktor im Strandbereich unter Vermeidung von Sonnenbädern während der größten Mittagshitze sind weitere Richtlinien.
- Besondere Vorsicht ist auch bei Kindern geboten. Sie sind nicht nur beim Badeurlaub im Süden hochgradig gefährdet, Sonnenschäden zu erleiden, sondern auch zu Hause, wie z.B. beim Fahren mit dem offenen Cabrio, wo sie oft völlig ungeschützt auf der Rückbank des Autos der prallen Sonne ausgesetzt sind.

Wer seinem Hauttyp entsprechend vernünftig mit der Sonne umgeht und zu viel Sonne auf zu viel Haut vermeidet, wird nicht nur damit belohnt, weniger akute Probleme wie Sonnenallergien, sondern auch weniger Spätprobleme wie vorzeitige Hautalterung mit vermehrter Faltenbildung bis hin zur Entstehung bösartiger Hauttumore zu erleiden.

