

Der MedicaPlus-Gesundheitstipp

Ist Ihre Haut bereit für die Sonne?



Wer in der Sonne badet, profitiert zwar von Wärme, Licht und Vitalität, setzt seine Haut aber zugleich starken Belastungen aus. Besonders im Frühsommer kann es rasch zu Hautreaktionen wie Rötungen, Pickeln oder Pusteln kommen, umgangssprachlich auch als Sonnenallergie bezeichnet. Durch die UV-Strahlen entstehen in der Haut reaktive Sauerstoffverbindungen (Radikale). Diese freien Radikale reagieren mit wichtigen Molekülen im Körper (z.B. Proteinen, DNA) und können diese zerstören. Bei Sonnenallergikern versagen die normalen Schutzmechanismen gegen Radikale und es kommt es zu einer überschüssigen Immunreaktion. Oft verursacht aber auch die Mischung aus Sonnenlicht und

gewissen Inhaltsstoffen von Sonnenschutzmitteln und Kosmetikprodukten Probleme. Folgende Tipps helfen vorzubeugen:

- Meiden Sie eine lange und direkte Sonneneinstrahlung, insbesondere zwischen 11 und 15 Uhr und geben Sie Ihrer Haut die Zeit, sich langsam an die Sonne zu gewöhnen (bitte KEIN Solarium!).
- Tragen Sie lange Kleidung, Kopfbedeckung, Sonnenbrille
- Schützen Sie unbedeckte Hautstellen mit einer Sonnencreme mit hohem Sonnenschutzfaktor. Ideal sind **fett- und emulgatorfreie** Produkte. Da sowohl UVA- als auch UVB-Strahlen zur Sonnenallergie führen können, ist es wichtig darauf zu

achten, dass Ihre Sonnencreme das **UVA-Siegel** (die Buchstaben UVA in einem Kreis) auf der Verpackung aufweist.

- Verzichten Sie auf Parfüms, duftstoffhaltige Kosmetika, stark fetthaltige Lotionen und kritische UV-Filter wie Octocrylen
- Vielen Betroffenen hilft die vorbeugende Einnahme von Calcium und/oder Antioxidantien wie Betacarotin, Vitamin C und E über einen Zeitraum von 8 bis 12 Wochen. Diese neutralisieren überschüssige freie Radikale und machen sie unwirksam. Für eine ausführliche Beratung besuchen Sie Ihre **Medica-Plus-Apotheke**.

Claudine Ruppen-Millius, Apothekerin, Dorf Apotheke, Naters

