

Freizeit – Sonnenzeit



Sonnenlicht wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus. Beim Kontakt mit Sonnenlicht werden Glückshormone freigesetzt und der Körper bildet Vitamin D, das für den Knochenbau unabdingbar ist.

Sonnenschutz:

Ein guter Sonnenschutz ist für die Haut an Sommer- wie an Wintertagen wichtig. Darauf sollte geachtet werden:

- Lange, direkte Sonnenbestrahlung vermeiden. Hierbei ist auch an die Reflexion der Strahlen auf Schnee, Sand und Wasser zu denken. Übrigens: Fensterglas schützt nicht vor UVA.
- Die Haut langsam an die Sonne gewöhnen; die Dauer der Sonnenexposition nur langsam steigern.
- Die Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr meiden.
- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor im UVA- und UVB-Bereich verwenden.
- Leichte Kleidung aus Naturfasern wie beispielsweise Baumwolle oder Leinen tragen.
- Vor dem Sonnenbad keine Parfüms, duftstoffhaltigen Rasierwasser oder stark fetthaltigen Lotionen anwenden.
- Bei längerer Einnahme von Medikamenten: den behandelnden Arzt über mögliche Wechselwirkungen fragen, die Packungsbeilagen beachten oder in der Apotheke nachfragen.



Sonnenallergie – gibt es die?

Reaktionen nach dem Kontakt zu Sonnenstrahlen werden in der Umgangssprache als Sonnenallergie bezeichnet. Meist verbirgt sich dahinter aber keine allergische Reaktion im eigentlichen Sinne. Die zwei häufigsten Reaktionen sind:

- **Polymorphe Lichtdermatose:** sehr vielseitige Hautreaktionen (Juckreiz, Bläschen, Knötchen, Quaddeln, etc.), v.a an den Körperstellen, die länger nicht mehr der Sonne ausgesetzt waren. Wenn Beschwerden auftreten, direkte Sonnenbestrahlung vermeiden. Vorbeugen kann man mit Hilfe der Tipps im Kasten «Sonnenschutz».
- **Mallorca-Akne:** Inhaltsstoffe von Sonnenschutzmitteln oder Kosmetikprodukten reagieren mit der UV-Strahlung, was zu Rötungen, Juckreiz und Pusteln führt – ähnlich wie bei Akne. Bei Beschwerden sollte die Sonne gemieden werden. Vorbeugen kann man durch die Verwendung von fett- und emulgatorfreien Sonnenschutzprodukten mit hohem UV-Schutz.