

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Sonnenallergie

F: Nachdem ich länger draußen war, ist bei mir erstmals ein stark juckender Hautausschlag aufgetreten. Kann man wirklich auf die Sonne allergisch reagieren?

A: Ja, das ist sogar immer mehr verbreitet. Die Sonnenallergie - oder mit Fachbegriff polymorphe Lichtdermatose genannt - tritt als Unverträglichkeitsreaktion vor allem dann auf, wenn die Haut noch nicht an die Sonne gewöhnt ist, meist im Bereich von Dekolleté, oberem Rücken, Armen und Gesicht. Häufig ist es eine Kombination aus verschiedenen Faktoren, manche Sonnencremes scheinen das Auftreten zu begünstigen. Wenn man aus der Sonne geht, klingen die Symptome in der Regel schnell ab.

F: Mir wurden Bestrahlungen mit UV-Licht empfohlen, Antihistaminika-Tabletten und im Notfall eine leichte Cortison-Creme.

A: Erstere zielen darauf ab, die Haut schon vorher an die UV-Strahlen zu gewöhnen. Medikamente sind in Anbetracht dessen, dass es eine harmlose Erkrankung ist – auch wenn diese einen natürlich sehr beeinträchtigen kann – sehr kritisch zu sehen. Sie können Nebenwirkungen haben und dafür sorgen, dass die Allergie in einen tieferen Bereich verschoben wird.

F: Was kann denn ein Auslöser sein? Früher hatte ich das doch auch nicht.

A: Eine wichtige Frage. Manche Medikamente erhöhen die Lichtempfindlichkeit, z.B. Antirheumatika, Blutdruckmittel und Antibiotika. In der chinesischen Medizin gehört die Haut von den Organen her zum System Lunge-Dickdarm und zeigt hier eine Störung an. Und oft deutet ein allergisches Geschehen auf ein Ungleichgewicht im Hormonsystem hin.

F: Was gibt es für einfache Möglichkeiten, die Beschwerden zu lindern oder sogar ganz zu verhindern ohne Nebenwirkungen?

A: Auf jeden Fall Rücksicht nehmen auf die Empfindlichkeit der Haut und sie ganz langsam und vorsichtig der Sonne aussetzen. Nur Sonnencremes verwenden, die ökologisch getestet wurden.

F: Kann ich auch etwas einnehmen?

A: Im Bereich der Nährstoffe sind Zink, Vitamin B3 und vor allem Beta-Carotin zu nennen. Bei den Schüssler-Salzen helfen oft Calcium carbonicum oder phosphoricum sowie Manganum sulfuricum. Homöopathen wissen um die gute Wirkung von Hypericum, Cantharis, Lachesis, Apis, Sulfur, Acidum fluoricum oder muriaticum, aber auch Natrium muriaticum. Hier ist es natürlich wichtig, die genaueren Symptome für die Wahl des Mittels zu berücksichtigen. Wenn es nicht passt, wirkt es auch nicht. Mit einer Konstitutionsbehandlung, die den ganzen Menschen erfasst, kann man die Erkrankung auch komplett heilen.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie