

GESUNDES FELS AM WAGRAM | im Juli 25'



Liebe Felserinnen und Felser!

Nun beginnt wieder die heißeste Zeit des Jahres und wir könnten einiges dazu beitragen, um unseren Körper gegen Sonne und Hitze und deren Auswirkungen zu schützen. Abgesehen von ausreichendem Trinken, luftiger Kleidung inklusive einer Kopfbedeckung ist vor allem auf ausreichenden Sonnenschutz zu achten! Das verhindert einerseits Hitzefälle, wie Sonnenstich und Hitzschlag und kann natürlich auch als Vorbeugung gegen Hautkrebs helfen. Aber es gibt noch eine weitere Auswirkung zu starker Sonneneinstrahlung auf manche Menschen – die Sonnenallergie!

GGR Sabine Tremml

Arbeitskreisleitung Gesunde Gemeinde & Regionale Gesundheitskoordinatorin



Die Sonnenallergie und wie kann ich mich davor schützen

Bei polymorpher Lichtdermatose, wie der medizinische Fachbegriff für die Sonnenallergie lautet, handelt es sich um den häufigsten durch die UV-Strahlung der Sonne ausgelösten Lichtausschlag. Hierbei kommt es Stunden nach der Sonnenbestrahlung zu Quaddeln, Bläschen oder Rötungen, die mit Juckreiz oder Brennen einhergehen.



Die Hautausschläge treten ausschließlich an Stellen auf, die der Sonne ausgesetzt waren und können alle Hauttypen betreffen. Diese Beschwerden könnten auch von einer sogenannten phototoxischen Reaktion, also einer Lichtreaktion ausgelöst werden. Dabei handelt es sich um eine chemische Reaktion zwischen einer auf die Haut aufgetragenen oder eingenommenen Substanz und dem Sonnenlicht.

Typische Auslöser für eine vermehrte Lichtempfindlichkeit sind verschiedene Medikamente, Johanniskraut oder Kosmetika und

Sonnencremes, die parfümiert, schon länger geöffnet oder zu warm gelagert worden sind. Selten können aber auch Autoimmunerkrankungen zu durch Licht ausgelösten Hautveränderungen führen.

Wie schützt man sich beim Sport im Freien vor Sonnenallergie?

Entscheidend ist die verwendete Menge an Sonnenschutzmittel und das Timing!

Nicht zu kurz vor der Sonnenexposition eincremen, damit alles gut einziehen kann und nicht von der Sportkleidung wieder runtergewischt wird. Am besten schon in der Früh mit einer ausreichenden Menge an Sonnencreme mit hohem **Lichtschutzfaktor (LSF 50+)** eincremen.

Der **Richtwert für einen Erwachsenen sind 7 Teelöffel, also 35 ml Sonnencreme!**

Diese sollte hypoallergen, parfum- und duftstofffrei, wasser- und schweißfest sein.

Für empfindliche Haut eignen sich leichte Fluids und Gele besser als fette Cremes. Zusätzlich sind hautabdeckende Kleidung und vor allem das langsame Gewöhnen an die Sonne hilfreich!



Im Idealfall sollten die **sportlichen Aktivitäten** nach Möglichkeit in den **frühen Morgen-** oder die **Abendstunden** verlegt werden, wo die **Sonneneinstrahlung UND die Hitzebelastung nicht so stark** sind!

Wir können viel für unsere Gesundheit tun - beginnen wir JETZT damit!