

SONNENBRAND & SONNENALLERGIE

Sonnenlicht macht uns vitaler, zufriedener und schöner. Doch nur dann, wenn man es verträgt und damit nicht übertreibt. Lesen Sie, was Sie tun können, wenn Sie mit der Sonne Ihre liebe Not haben. Gegen Sonnenbrand und Sonnenallergie gibt es eine Reihe wirkungsvoller Tipps aus der Naturheilkunde!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Einmal nicht aufgepasst und die noch nicht an die Sonne gewöhnte Haut reagiert mit Rötung. Helle Hauttypen sind besonders gefährdet, schnell einen Sonnenbrand zu bekommen. Aber auch wer über mehr Hautpigmente verfügt, schon braun ist und damit von vornherein besser geschützt, unterschätzt die Strahlung manchmal. Am Wasser und in den Bergen etwa ist die Belastung durch Reflexion der Strahlen an der Wasseroberfläche oder im Schnee größer, überhaupt wenn ein kühler Wind weht. Dann zeigt sich Sonnenbrand mit Rötung, Brennen, Juckreiz und Blasenbildung – eine Entzündungsreaktion, die einer Verbrennung gleicht.

UVB- UND UVA-STRAHLEN

Sonnenbrand und der ungefährlichere "weiße Hautkrebs" (Basaliom) werden in erster Linie von kurzwelligen UVB-Strahlen verursacht. Sie kommen geballt in der Mittagssonne vor, sind außerdem für die Vitamin D-Bildung zuständig, sorgen neben der Ausbildung von Bräune für eine Verdickung der Hornhaut. Langwelliges UVA-Licht hingegen überwiegt in der Morgen- und Abendsonne. UVA-Strahlen dringen viel tiefer als UVB-Strahlen in die Haut ein und werden auch von Fensterglas und dünner Kleidung nicht abgehalten. Sie bauen keine neue Bräune auf, sondern verteilen nur vorhandenes Pigment um. Erst in sehr großen Mengen rufen sie Sonnenbrand hervor, sind aber umso heimtückischer. Denn man spürt die Schäden, die sie anrichten, nicht. UVA-Strahlen lassen die Haut schneller altern, lösen bestimmte Allergien und den gefährlichen "schwarzen Hautkrebs" (Melanom) aus.

SOFORTHILFE BEI SONNENBRAND

Die wichtigste Devise ist: Die Haut kühlen und viel Wasser trinken! Wasser spült Stoffwechselprodukte, die bei einem großflächigen Sonnenbrand auftreten, aus dem Körper und entlastet damit maßgeblich die Nieren.

Den mit Abstand besten Erfolg bei Sonnenbrand haben wir mit dem Aufsprühen von wässrigem *kolloidalem Silber* auf die Haut. Juckreiz, Rötung und Spannen lassen nach und die Regeneration erfolgt meist sogar ohne dass sich die Haut "abschält". Aloe Vera Gel – ohne belastende Parfumszusätze – kühlt, befeuchtet und lindert das Geschehen ebenfalls. Ein wahres Wundermittel ist auch *Baobaböl*. Es wird in Afrika seit jeher bei Verbrennungen angewendet und ist überhaupt ein Mittel zur Hautregeneration, verhindert oft sogar Narbenbildung. Außerdem lindert es die Hautspannung bei einem Sonnenbrand. In der Sonne aufgetragen, schützt es – ein wenig – vor den Sonnenstrahlen (ungefähr vergleichbar mit Olivenöl). Bei schwereren Stadien eines Sonnenbrandes sollte man ärztlichen Rat einholen.

SONNENSCHUTZ VON INNEN

Damit es gar nicht erst soweit kommt, ist natürlich Sonnenschutz gefragt. Die meisten denken da aber nur an Sonnenschutzprodukte zum Auftragen. Schutz von Innen kann Schutz von Außen teilweise ersetzen. Zumindest aber ergänzen, denn so manch Hellhäutiger braucht nur einmal aufs Eincremen vergessen und hat umgehend gerötete Haut. Viele bilden gar keine schützende

Bräune mehr aus, weil der Sonnenschutzfaktor so hoch ist und leiden dann erst recht, wenn sie mit dem Eincremen nicht gründlich waren. Gegen UVA-Strahlen schützen Sonnencremen außerdem oft nicht so gut.

Deshalb sollte man schon im Vorfeld des Sonnenurlaubs mit dem Aufbau des Sonnenschutzes unter der Haut beginnen. Das erste Gebot ist: Ein guter Vitamin D-Spiegel! Bei einem Mangel ist die Haut weit sonnenempfindlicher. Das zweite Gebot ist: Bräune fördern! Melatonin ist der körpereigene Farbstoff, der uns braun werden lässt und schützt. Die *Buntnessel* unterstützt die Melatonin-Bildung (und baut auch noch Fettdepots ab). Das dritte Gebot ist: Antioxidantien einsetzen! Allen voran Astaxanthin, ein Bestandteil im Omega-3-Fettsäuren-Spender *Krillöl*. Astaxanthin ist ein sehr starkes Antioxidans, das sich bei Sonnenhungrigen in Hawaii und Neuseeland als Geheimtipp gegen Sonnenbrand durchgesetzt hat. Seine antioxidativen Eigenschaften verringern Zellschäden und können die Hautalterung verlangsamen. Astaxanthin reichert sich in der Haut innerhalb von zwei, drei Wochen an und bietet einen gewissen Grundschutz vor UVA- und UVB-Strahlen. Es gibt auch *Krillöl mit Astaxanthin* und noch *Vitamin D* zusätzlich, sodass man vor dem Urlaub gleichzeitig noch schnell Vitamin D aufbauen kann. Während des Urlaubs kann man auf *Krillöl mit Astaxanthin* ohne Vitamin D "umsteigen", da man jetzt selbst genügend Vitamin D durch das Sonnenlicht bildet. Vorausgesetzt, man lässt der Haut ein paar Minuten mittags die Gelegenheit ohne Sonnencreme zu sein, denn die UVB-Filter verhindern die natürliche Vitamin D-Bildung durch die Sonne.

Vitamin D gibt es in natürlicher Form auch als Vitamin aus *Champignons* oder als *liposomales Vitamin D*. Eine Alternative zum Astaxanthin sind zwei weitere potente Antioxidantien in einer Mischung: *Lutein* und *Zeaxanthin* aus der Studentenblume. Sie reichern sich auch auf der Makula (gelber Sehfleck) an und schützen vor Grauem Star und



Makuladegeneration. Die Haut profitiert aber ebenfalls, denn sie mildern die Auswirkungen der UV-Strahlung auf der Haut, steigern deren Wassergehalt und Elastizität, wirken der Hautalterung entgegen.

WAS IST EINE SONNENALLERGIE?

Die Sonnenallergie ist eine Hautreaktion auf Sonnenbestrahlung mit juckenden Rötungen, Bläschen, Knötchen oder Verdickungen, besonders im Gesicht, auf dem Dekolleté und dem Handrücken. In Zusammenhang mit Sonnenallergie ist auch häufig von der Mallorca-Akne die Rede. Dabei sind die Poren der Haut zusätzlich durch Sandpartikel

oder Chemikalien von Kosmetika wie Sonnenschutzmitteln mechanisch verstopft. Die betroffenen Stellen zeigen Akne-ähnliche, entzündliche Papeln und Pusteln. Außerdem gibt es noch phototoxische Reaktionen, wenn Bestandteile von Medikamenten oder pflanzliche Zutaten in Kosmetika, sogenannte Photosensibilisatoren, die Haut gegenüber Sonnenstrahlung höchst empfindlich machen.

BEWÄHRTE HILFE GEGEN SONNENALLERGIE

Wenn man eine Sonnenallergie vermutet, also schon bei der ersten Rötung, sollte man zuerst die direkte Sonne meiden. Kühlung (kalte Dusche) kann den einsetzenden Juckreiz mildern.

Es gibt einige Hausmittel, die man bei Sonnenallergie anwenden kann, wie etwa Umschläge mit ausgekühltem, schwarzem Tee. Weit bessere Erfahrungen haben wir aber vor allem mit vorbeugender Einnahme von Vitamin D gemacht, das die Haut nicht nur weniger empfindlich für Sonnenbrand werden lässt, sondern offenbar auch gegen Sonnenallergie schützt. Zusätzlich berichten Betroffene, dass sie entweder *Lutein-Zeaxanthin* oder *Krillöl mit Astaxanthin und Vitamin D* eingesetzt haben, da sie auch dadurch weniger empfindlich auf die Strahlen reagierten. Außerdem vertragen von Sonnenallergie Betroffene oft keine Sonnenschutzpräparate und können durch den Schutz von Innen bei vernünftigem Umgang mit der Sonne endlich den Sommer genießen. ☺

> FALLBERICHTE AUS UNSEREM THERAPEUTEN-NETZWERK

SONNENEMPFFINDLICHE HAUT

Frau 36, reist nach Afrika, hat aber extrem empfindliche Haut. Sie bereitet sich mit *Krillöl mit Astaxanthin und Vitamin D* (2 Kps) vier Wochen lang vor, zusätzlich nimmt sie *Lutein-Zeaxanthin* (2 Kps). Sie ist erstaunt, dass sie keine Probleme mit der Sonne hat. Im Urlaub selbst nimmt sie weiterhin *Krillöl mit Astaxanthin*, verwendet eine Sonnencreme aus dem Reformhaus und abends *Baobaböl*.

Mann 22, neigt in der Sonne eher zur Rötung als zu Bräune. Zwei-monatige Einnahme von *Buntnessel* und *Krillöl mit Astaxanthin* macht ihn weniger sonnenempfindlich, die Haut ist pigmentierter als in den vorhergehenden Jahren und gleichmäßig braun. Zusätzlich hat sich die Stimmung durch beide Natursubstanzen verbessert.

Mann 80, durch viel Sonnenlicht bildeten sich hartnäckige Krusten auf der Kopfhaut. Mit *Baobaböl* verschwinden sie völlig, Kopfhaut und Haare werden seidenweich.

SONNENALLERGIE

Frau 34, heftige Sonnenallergie seit Jahren, kann praktisch nicht mehr in die Sonne und verträgt auch keine Sonnencremen. Sie nimmt *Krillöl mit Astaxanthin* (2 Kps) und *MSM* (pflanzliche Schwefelverbindung, 4 Kps). Zusätzlich bringt *MSM* in Wasser aufgelöst und auf allergische Hautirritationen aufgetragen Abschwellung über Nacht. Nach zwei Monaten innerlicher Anwendung ist sie beschwerdefrei bei zurückhaltender Sonnenexposition (ohne Sonnencremen).

Frau 38, jahrelange Sonnenallergie mit Hautausschlägen im Sommer und Winter, selbst bei kurzem Aufenthalt in der Sonne. Sie nimmt *liposomales Vitamin D* und *Lutein-Zeaxanthin* und hat seitdem keinerlei Beschwerden mehr.