

Schutz vor Sonnenallergie

Für viele Menschen ist Sommer die schönste Zeit des Jahres. Grillfeste mit Freunden, Schwimmen im See, Partys am Strand, Urlaub am Meer – Entspannung vom Alltagsstress und Abschalten pur.

Die Sonne steigert nicht nur unser Wohlbefinden, sondern ist für auch die Produktion von Glückshormonen, sogenannter Endorphine, verantwortlich, die eine positive Stimmung auslösen können. Zudem wird bei sommerlichen Temperaturen der Kreislauf angekurbelt und der Stoffwechsel beschleunigt. Doch nicht nur schöne Momente kann der Sommer mit sich bringen.

Während sich die einen auf Sommer, Sonne und Sonnenschein freuen, schrecken andere davor zurück. Denn viele Menschen, besonders Frauen, leiden im Sommer an Hautirritationen wie Jucken, Rötungen oder Pusteln. Daher ist lange Kleidung für diese auch bei sommerlichen Temperaturen ein absolutes Muss. Will man die Sonne trotzdem genießen, muss meist auch die Ernährung umgestellt werden. Genießt man die Sonnenstrahlen zu intensiv, kann dies nicht nur zu einem Sonnenbrand führen, sondern auch eine vorzeitige Alterung der Haut hervorrufen. Durch Veränderungen an der Hautoberfläche werden einzelne Hautzellen geschädigt und so Hautirritationen ausgelöst.

Vor einem Sonnenbad ist die Haut mit ausreichenden Cremes und Sonnenlotionen mit Lichtschutzfaktor einzureiben. Nach dem Sonnenbad empfiehlt sich ein After Sun Gel aufzutragen. Besonders empfindliche Personen sollten die Sonne nicht zu lange genießen und die Haut nur langsam und schrittweise an die Strahlung gewöhnen.

Um Hautirritation zu vermeiden, sind eine ausgewogene Ernährung und Vitamine besonders wichtig. Vor allem Obst und Gemüse mit Vitamin E und C sowie Beta-Karotin sollte die Ernährung enthalten. Mehrere kleine Mahlzeiten helfen bereits, den Tagesbedarf der benötigten Hautschutzvitamine zu decken.

Neben Schutz der Zellen vor UV-Licht bewirken diese zudem eine Verzögerung der Hautalterung. Calcium kann zudem verhindern, dass Histamine freigesetzt werden, die für eine allergische Hautreaktion verantwortlich sind.

Um zu verhindern, dass der Körper austrocknet, ist zudem auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Besonders an heißen Tagen sollten Erwachsene zwei bis drei Liter Wasser zu sich nehmen, Kinder mindestens einen Liter. Um den geforderten täglichen Bedarf zu erfüllen, empfiehlt es sich stets ein Glas Wasser in Sichtweite zu stellen. Signalisiert der Körper Durst, so ist dies ein Zeichen dafür, dass bereits ein Flüssigkeitsmangel vorliegt.

Bei ausreichendem Sonnenschutz und ausgewogener Ernährung sowie langsames Heranführen des Körpers an Sonnenstrahlen können also auch Personen mit Neigung zu Hautirritationen voll auf ihre Kosten kommen und den Sommer genießen.