

**10. Juni 2020**

## RADIOBEITRAG als Text

### **Polymorphe Lichtdermatose: Sonnenschutz nicht vergessen**

#### **Anmoderation:**

Bei der sogenannten polymorphen Lichtdermatose spricht man umgangssprachlich oft auch von einer Sonnenallergie. Welche Anzeichen die hat und was man dagegen tun kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Thomas Ebel informiert. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.32 Minuten

---

#### **Thomas Ebel:**

**Der umgangssprachliche Ausdruck Sonnenallergie meint eine polymorphe Lichtdermatose, die durch das Sonnenlicht ausgelöst wird. Es kommt nach dem Sonnenband dann beispielsweise zu rötlichen Flecken, Knötchen oder Bläschen auf der Haut, die stark jucken und manchmal auch brennen. Diese Anzeichen treten häufig auch erst ein paar Stunden oder auch einige Tage später auf.**

**Text:** erklärt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Das passiert vor allem, wenn die Haut noch nicht an die Sonne gewöhnt ist. Das Sinnvollste ist es vorzubeugen, so Ebel. Das heißt:

**Thomas Ebel:**

**Die direkte Sonne meiden und mit entsprechender Kleidung und Sonnencreme vor den UV-Strahlen schützen. Sinnvoll sind ein Sonnenhut, dichtgewebte lange Hosen und langärmelige Oberteile, denn sie halten das Sonnenlicht größtenteils ab. An unbedeckten Hautstellen ist eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (30 und mehr) Pflicht. Außerdem sollte man die Mittagssonne meiden – zwischen 11 und 15 Uhr erreicht die UV-Strahlung ihr Maximum. Wichtig ist auch noch zu wissen, dass UV-A-Strahlen, die für diese Erkrankung in erster Linie verantwortlich sind, auch durch Fensterscheiben in Autos und Wohnungen kommen. Die UV-B-Strahlen werden durch Glas weitgehend abgehalten.**

**Text:** UV-A Strahlen haben die längeren Wellenlängen und dringen damit tiefer in die Haut ein als die kurzwelligere UV-B-Strahlung. Um die Beschwerden zu lindern, gibt es ein paar Möglichkeiten.

**Thomas Ebel:**

**Um die Hautveränderungen und den Juckreiz zu bessern, können Antihistaminika in Tablettenform helfen sowie entzündungshemmende Kortisonpräparate, die man auf die betroffenen Stellen aufträgt. Bei den meisten Menschen mit einer polymorphen Lichtdermatose lassen die Beschwerden im Laufe des Sommers nach, da es zu einer Art Gewöhnungseffekt kommt.**