



SONNEN ALLERGIE durch zu saure Haut

Fotos: superbild, unger (2), zvg

Nicht die Sonne erzeugt Allergien, sondern die über die Haut ausgeschiedenen Giftstoffe. Diese schaffen ein saures Klima auf der Haut. Durch die Sonneneinwirkung kommt es zu unerwünschten Reaktionen wie Empfindlichkeit und Rötung. Werden die minderwertigen Entgiftungsprodukte reduziert und die Übersäuerung mit basischen Stoffen ausgeglichen, können die Hautirritationen vermieden werden.

Bei jedem fünften Europäer treten Hautprobleme auf, die durch Sonneneinwirkung verursacht wurden. Frauen sind dabei zehn Mal häufiger betroffen als Männer.

Ausschlag, verdickte angeschwollene Hautstellen, Rötungen, Bläschen, Juckreiz oder Quaddeln am Dekolleté können entstehen und die Betroffenen erheblich plagen.

Doch was nur die wenigsten wissen: Nicht die Sonne an sich ist schuld an den allergischen Reaktionen, sondern der Säure-Gehalt der Haut führt zu den unangenehmen Irritationen.

Warum der Zustand der Haut so wichtig ist, erklärt Dr. Ewald Töth, Experte für Hauterkrankungen. „Durch das Schwitzen scheidet unsere Haut Gifte aus, die auf unterschiedliche Art in unseren Körper gelangt sind“. Je nach Menge

der aufgenommenen Schadstoffe in unserer Ernährung, je nach emotionalen Stress-Faktoren oder falschen Pflegeprodukten gelangen mehr oder weniger unerwünschte

Vor dem Sonnenbad empfiehlt sich:

- gründliches Duschen vor der Sonneneinwirkung
- leichte, hochwertige Kost
- basische Pflegeprodukte als Sonnenschutz verwenden
- Sonne reduziert und in Maßen genießen
- in Stressphasen: Entspannung fördern, sich erholen

Stoffe an die Hautoberfläche. Insgesamt wird die Haut saurer und bildet so die Grundlage für die schädlichen Prozesse.

„Durch die Sonneneinstrahlung

kommt es zur chemischen Reaktion mit den ungesunden Giftablagerungen. Die Stoffe spalten sich und es werden freie Radikale gebildet“, erklärt der Mediziner.

Unser Körper ist gereizt und setzt Abwehrmechanismen in Gang. So kommt es zu den unangenehmen Hautveränderungen.

Es wäre daher falsch zu sagen, man solle die Sonne meiden. Ganz im Gegenteil: „Die Sonne ist unsere Lebensquelle. Es gibt kein Leben auf dem Planeten, das nicht von der Sonne abhängt. Es ist keineswegs nötig, auf sie zu verzichten“, ruft Dr. Töth zum Sonnenbaden auf.

Traude Pospischil, 54, aus Baden (NÖ), ging der Sonne viele Jahre aus dem Weg. „Ich habe schon immer empfindlich auf die Sonne reagiert. In den vergangenen Jahren

wurden die allergischen Reaktionen immer schlimmer. Nach jedem Sonnenkontakt war ich stark gerötet und die Haut hat unerträglich gejuckt.“

„Die Sonnenstrahlung hat im Grunde eine Menge heilender Effekte für den Menschen“, klärt Dr. Töth auf. Bei einer gesunden basischen Haut werden durch die Sonneneinstrahlung keine nega-



Mit Getränken oder Pflegeprodukten (u.) wird der Haut geholfen



tiven Prozesse ausgelöst. Auch ein Sonnenbrand kann eher vermieden werden, weil die Haut einen besseren Selbstschutz aufweist.

Pospischil bemerkte davon bis vor Kurzem nichts. „Ich habe schlimm ausgesehen. Vor allem mein Gesicht wurde extrem fleckig“, erzählt die Niederösterreicherin.

Bei Personen mit sonnenallergischen Reaktionen muss der schädliche Faktor gefunden werden. „Manchmal ist es schon ausreichend, das Pflegeprodukt auszutauschen und die Ernährung leicht abzuwandeln“, erklärt der

Hautexperte. „Andere Menschen müssen ihren Verdauungstrakt ins Gleichgewicht bringen und sind anschließend beschwerdefrei“, beruhigt der Arzt.

Traude Pospischil entschied sich für Pflegeprodukte, die durch basische Inhaltsstoffe die übersäuerte Haut ausgleichen konnten. Diese gibt es als Sonnencremen, Sonnensprays und Pflegebäder. Außerdem

Wodurch kann unsere Haut sauer werden?

- Falsche Ernährung: minderwertige Fette, Fleisch, das Antibiotika enthält, zu viel Kaffee und Zucker, zu viel weißes Mehl; besser sind hochwertige Öle und basische Kost.
- Schlechte Verdauungsfunktion: Ist der Verdauungsapparat beeinträchtigt, entstehen Fäulnis- und Gärungsgifte, die teilweise über die Haut abgegeben werden.
- Falsche Pflegeprodukte. Kosmetische Hautpflege, die auf saurer Basis aufbaut, kann ebenso zu den ungewollten chemischen Reaktionen auf der Hautoberfläche führen.
- Stress und emotionale Belastungen lösen biochemische Reaktionen im Körper aus, die sich auf unsere Haut auswirken.

trank sie täglich eine basische Mineralmischung, die helfen sollte, die Übersäuerung auch von innen auszugleichen. „Das Pulver wird in einem Glas Wasser aufgelöst. Es schmeckt ziemlich neutral“, berichtet die braun gebrannte Frau.

„So eine gesunde Farbe habe ich noch nie gehabt. Ich bin so stolz.“

Imu

DR. EWALD
TÖTH

