

MeilenerAnzeiger

(/?L=0)

Amtliches, obligatorisches Publikationsorgan der Gemeinde Meilen

Die Haut im Sommer

25.06.2020 | Ratgeber | Von Dr. med. Claude Luder

Zum Sommer gehören Sonne und das Bad im Zürichsee. Die warme Jahreszeit beruhigt als natürliche «Klimatherapie» entzündliche Hautveränderungen wie Schuppenflechte oder Neurodermitis. Aber was bringt sie Unerwünschtes für die Haut?

Die «gesunde» Bräune gibt es aus der Sicht des Hautarztes nicht. Mit Pigment schützt die Haut das Genmaterial vor dem Sonnenlicht. Zuviel UV-B führt zu Sonnenbrand und schädigt das Genmaterial, was zu Hautkrebs führt. Für die Falten ist UV-A hauptverantwortlich.

Um diese negativen Folgen des Sonnenbadens zu vermeiden, gilt es, die Sonne um die Mittagszeit zu meiden, UV-dichte Kleidung und Brille zu tragen. Wo das nicht möglich ist, unparfümierten Sonnenschutz Faktor 50 mehrmals täglich auftragen, besonders nach dem Baden.

Die Polymorphe Lichtdermatose («Sonnenallergie») führt zu rötlichen, stark juckenden Veränderungen nach Sonnenexposition. Tipp: Die Haut im Frühling langsam an die Sonne gewöhnen. In schwereren Fällen allenfalls vor den Ferien eine Lichttherapie machen.

Die Wiesengräserdermatitis entsteht durch Pflanzen wie dem Wiesen-Bärenklau, die Substanzen enthalten, die bei Hautkontakt und Sonne zu streifigen Rötungen oder Blasen führen. Oft bleiben dunkle Flecken. Tipp: Haut vor Pflanzenkontakt mit Kleidung schützen, bei versehentlichem Kontakt sofort mit Wasser und Seife abwaschen.

Die «Entenflöhe» im See sind keine Flöhe, sondern Saugwurmlarven, die sich irrtümlich in die Haut des Menschen bohren. Nach dem Bad treten juckende, rote Stellen auf. Hier hilft vorbeugendes Abreiben der Haut mit einem Badetuch direkt nach dem Baden.

Auch eine Begegnung mit Quallen äussert sich unangenehm, z.B. mit roten Striemen und Verbrennungen. Hier sollte man Tentakel und Nesselkapseln mit der Pinzette entfernen. Die sofortige Anwendung von Essig verhindert die Freisetzung weiteren Giftes. Allenfalls empfiehlt es sich, einen Arzt aufzusuchen.

Tragen Sie Sorge zu Ihrer Haut und geniessen Sie diese schöne Zeit!

Dr. med. Claude Luder,

Dermatologie FMH, Ästhetik- und Laserzentrum Zürichsee AG, Meilen.



Twittern

AZ Meilen · Bahnhofstrasse 28 · 8706 Meilen · Telefon 044 923 88 33 (tel:+41449238833) ·
info@meileneranzeiger.ch (mailto:info@meileneranzeiger.ch)

© Copyright 2020 by MeilenerAnzeiger · Impressum (/service/impressum/?L=0)