

Tipps bei Sonnenallergie (Polymorphe Lichtdermatose)

- ☐ Meiden Sie vermehrte Sonnenexposition.
- ☐ Tragen Sie mindestens eine halbe Stunde vor dem Sonnenkontakt Ihre Sonnenschutzcreme bzw. -lotion auf.
- ☐ Das Sonnenschutzmittel muss Sie sowohl gegen UVA- als auch UVB-Licht schützen (siehe Etikett).
- ☐ Das Sonnenschutzmittel soll wasserfest sein.
- ☐ Seien Sie nicht sparsam bei dem Auftragen des Sonnenschutzmittels. Oft wird weniger aufgetragen als notwendig.
- ☐ Der Lichtschutzfaktor (LSF) soll mindestens 15 sein. LSF gilt für UVB-Licht. Der LSF ist in Europa einheitlich. Der LSF in den USA kann auf einem anderen Standard basieren (Beispiel: LSF 16 in Deutschland entspricht dem LSF 20 in den USA). Für UVA gibt es derzeit kein einheitliches Verfahren, das die Hersteller angeben. Gegebenenfalls sollten Sie Sonnenschutzmittel mit sehr hohem Lichtschutzfaktor auftragen (z.B. Anthélios „XL“ Creme LSF 60+, Anthélios „XL“ Milch LSF 60+, Avene Sonnencreme LSF 50, MicroBan 30⁺).
- ☐ Berücksichtigen Sie, dass die Sonnenintensität in unterschiedlichen Regionen der Welt entsprechend der Entfernung von der Äquatorlinie und der Größe des sog. „Ozonlochs“ unterschiedlich ist. Beispiel: Die Sonnenintensität auf den Kanaren ist fast doppelt so hoch wie die in Süddeutschland.
- ☐ 4-H-Regel beachten: Hut, Hemd, Hose, hoher Lichtschutzfaktor.
- ☐ Falls möglich, tragen Sie Textilien mit Lichtschutzfaktor (spezielle Kinderbekleidung, z.B. Hyphen Produkte erhältlich bei der Fa. Rein-schmidt Operations GmbH, Neureutherstraße 26, 80799 München, Tel. 089-2737010, Fax 27370129; www.my-hyphen.com).
- ☐ Sie sind auch im Wasser UV-Strahlen ausgesetzt. Deshalb: T-Shirt beim Schnorcheln tragen.
- ☐ Gegebenenfalls UV-Hardening (Abhärtung) vor dem Beginn der sonnenreichen Saison beim Dermatologen durchführen lassen.
- ☐ Bei Anwendung bestimmter Medikamente auf lichtsensibilisierende Wirkung achten (z.B. Johanniskraut).

Praxisstempel

■ Notizen