

## homöopathie im alltag: sonnenallergie

von Ruth Hunziker

Unter Sonnenallergie versteht man eine Reaktion der Haut auf Sonnenbestrahlung. Die Ursache liegt oft in einem Zusammenwirken von UVA- und UVB Strahlen, nicht vorgebräunter Haut und manchmal einem Sonnenschutzmittel-Zusatzstoff. Die Einwirkung von UV-Licht kann verschiedene Erkrankungen der Haut auslösen. Die polymorphe Lichtdermatose ist die häufigste Form der Sonnenallergie: Wenige Stunden bis Tage nach erhöhter Sonnenbestrahlung bilden sich stark juckende Quaddeln, kleine Knötchen oder Bläschen auf gerö-

teter Haut, oft begleitet von brennenden Schmerzen. Meist sind die Regionen betroffen, die nicht an die Sonne gewöhnt und noch vom Winter her ungebräunt sind. Durch Vermeidung weiterer Sonnenexposition bildet sich der Ausschlag selbst zurück.

### Homöopathische Behandlung von Sonnenallergie

Die Sonnenallergie kann homöopathisch sowohl akut, wie auch konstitutionell behandelt werden. Bei der akuten Behandlung sucht man das passende Mittel auf den momentanen Zustand des Patienten. In diesem Fall werden die Hautsymptome speziell stark gewichtet. Bei der konstitutionellen Behandlung ist es das Ziel die Neigung zur Entwicklung einer Sonnenallergie zu beheben. Hier wird das ähnlichste Mittel gesucht, das auf den ganzen Menschen passt. Die konstitutionelle Behandlung sollte am besten im Herbst oder im Winter durchgeführt werden. Wenn Sie bereits in einer konstitutionellen Behandlung sind, ist bei der Anwendung von Akutmitteln, auch beim Auftreten einer Sonnenallergie, Zurückhaltung angezeigt. Jedes andere homöopathische Mittel kann das Konstitutionsmittel mehr oder weniger stören. Daher empfehle ich Ihnen immer zuerst mit ihrer behandelnden Homöopathin Kontakt aufzunehmen, bevor Sie selber ein homöopathisches Mittel einnehmen.



Sulfur	Apis mellifica
Haut ist rot, heiss, brennt und juckt	Haut ist rosarot, brennt, sticht und juckt
Ausschlag ist besser durch Kälte, abdecken	Ausschlag ist besser durch Kälte, abdecken
Ausschlag ist schlimmer durch Wasserkontakt	Ausschlag ist besser mit kaltem Wasser waschen
	Ausschlag geht mit einer ödematösen Schwellung einher
Patient hat viel Durst	Patient hat wenig Durst
Patient hat warme Füsse	Patient hat kalte Füsse
Patient hat gerne Leute um sich, gereizt	Patient hat gerne Leute um sich, weinerlich, will nicht reden

Bei der akuten Behandlung von Sonnenallergie gibt es wie immer mehrere homöopathische Mittel die in Frage kommen, wie zum Beispiel Sulfur, Apis mellifica, Cantharis, Arsenicum album oder Rhus toxicodendron. Um homöopathisch erfolgreich zu behandeln, muss man das passende Mittel finden, was nicht immer so einfach ist. Dazu ist es notwendig die Mittel gut differenzieren können, wie das Beispiel von Sulfur und Apis zeigen soll:

### Wie können Sie der Sonnenallergie vorbeugen?

- ausreichender Sonnenschutz: Konsequenter, auf den Hauttyp abgestimmter UV-Schutz (UVA und UVB), speziell auf hohen UVA Schutz achten, Sonnenhut, bedeckende Kleidung, lieber im Schatten
- Sonnenexposition der Hautbräune anpassen: langsame Gewöhnung an die

Sonnenstrahlen, Sonne zu Beginn der Saison nur in kleinen Dosen geniessen  
 ► Allgemein vernünftiger Umgang mit direkter Sonnenexposition: Damit können nicht nur Sonnenallergien, sondern auch UV-bedingten Krebsarten wie dem Malignen Melanom (schwarzer Hautkrebs) und dem Basaliom (weisser Hautkrebs) vorgebeugt werden

**Weitere Tipps zur Linderung bei Sonnenallergien unter [www.am-puls.ch](http://www.am-puls.ch)**

**Ruth Hunziker** (48-jährig) ist dipl. Homöopathin hfnh SHI. Eigene Praxis in Winterthur und Andelfingen. Zudem: Biologiestudium an der Universität Zürich mit Abschluss an der philosophischen Fakultät II als dipl. Botanikerin. Kontakt: Telefon 052 203 52 52 und [info@am-puls.ch](mailto:info@am-puls.ch)