

DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

Nr. 2 April/Mai 2021

CHF 9.-

50plusmagazin.ch

# 50plus



## Der Kraftort Alp

Ein vergiftetes Naturwunder

## Die Bundesrätin

Viola Amherd am Herd

## Der Rentenklau

Ein Prozentsatz mit Sprengkraft



# Höre auf deinen Körper

Wie uns die Krise stärker macht: ein Leitfaden

## Fragen und Antworten

Prof. Dr. med. Christiane Brockes und ihr Ärzteteam von [onlinedoktor365.ch](http://onlinedoktor365.ch) befasst sich mit Ihren Anfragen. Allgemein interessierende Themen nehmen wir gerne unter [50plusmagazin.ch/onlinedoktor](http://50plusmagazin.ch/onlinedoktor) entgegen. Wenn Sie individuelle Fragen zu Ihrer persönlichen Gesundheit haben, wenden Sie sich bitte direkt an [onlinedoktor365.ch](http://onlinedoktor365.ch)



**VON CHRISTIANE BROCKES**

Ich leide an schlimmen Heuschnupfen, auch dieses Jahr ist es schon wieder losgegangen. Ich habe gelesen, dass man sich dagegen impfen lassen kann. Hilft das wirklich und wo kann ich das machen lassen?

männlich, 52 Jahre

Sie sprechen die sogenannte «spezifische Immuntherapie» (SIT) an, die auch «Hyposensibilisierung» genannt wird. Das Verfahren ist seit Jahrzehnten gut etabliert und nachgewiesenermassen wirksam. Man unterscheidet die «subkutane Immuntherapie» (SCIT) mit Spritzen in den Oberarm im wöchentlichen

Rhythmus vor der Heuschnupfensaison oder im vierwöchentlichen, ganzjährigen Rhythmus von der «sublingualen Immuntherapie» (SLIT), bei der täglich eine Tablette oder Tropfen unter die Zunge gegeben werden.

Beide Verfahren haben Vor- und Nachteile und müssen während drei Jahren regelmässig angewendet werden, um einen dauerhaften Effekt zu erzielen. Das Ansprechen kann unterschiedlich sein und hängt u. a. von der Art und Dauer der Heuschnupfensymptomatik und vom Lebensalter ab. Vor Beginn der Immuntherapie ist in jedem Falle eine saubere Abklärung der Symptomatik wichtig, um die bestmögliche Therapie zu finden.

Da ich an einer extremen Sonnenallergie leide, wollte ich Sie fragen, ob es eine Möglichkeit gibt, vorzubeugen? Helfen Solariumbesuche? Ich hoffe nämlich, diesen Sommer wieder ans Meer reisen zu können.

weiblich, 56 Jahre

Bei der Sonnenallergie oder «polymorphen Lichtdermatose» handelt es sich um eine Reaktion der lichtexponierten Haut auf Sonnenstrahlen, die sich oft mit brennenden und unangenehm juckenden Papeln und Pusteln

bemerkbar macht. Sie tritt besonders häufig bei hellhäutigen Menschen auf, die Ursache ist nicht bekannt. Mit steigendem Lebensalter nimmt die Ausprägung oft ab.

Wichtig ist es, die Haut rechtzeitig vor der Ferienreise und langsam an eine steigende Sonnendosis zu gewöhnen, z. B. durch Sonnenbäder von einigen Minuten bis zu einer halben Stunde. Ein Solariumbesuch kann dies nicht ersetzen, da hier nur ein Teil der relevanten Sonnenstrahlung (UVA) auf die Haut gelangt! «Vorbräunen» im Solarium hat aus dermatologischer Sicht keine Vorteile und führt ungeschützt zu heftigen, UVB-vermittelten Sonnenbränden am Urlaubsort.

In ganz ausgeprägten Fällen kann etwa vier Wochen vor der Abreise ein «light hardening» bei der Hautärztin oder dem Hautarzt durchgeführt werden, die auch über weitere Massnahmen zur Vermeidung einer Sonnenallergie informieren.

Unabhängig davon sollte mit Blick auf eine vorzeitige Hautalterung und dem Auslösen anderer schwerwiegender Hautprobleme wie Hautkrebs auf eine allzu intensive Sonnenbestrahlung am Urlaubsort verzichtet werden (z. B. durch regelmässiges und grosszügiges Auftragen eines guten Sonnenschutzproduktes mit einem ausreichenden Lichtschutzfaktor, Meiden der Mittagssonne, keine ausgedehnten Sonnenbäder etc.).