



plainpicture

Was kann man gegen Mallorca-Akne tun?

von **Luise Philine Pomykaj**

30. JULI 2018



Health

Ausgerechnet im Sommer, wo wir viel Haut zeigen, blühen plötzlich Pusteln. Warum eigentlich? Und was kann man dagegen tun? Wir haben mit einem Experten gesprochen.



Kennt ihr das Problem auch? Ausgerechnet in den Ferien am Strand brechen auf einmal Pickel an Rücken und Dekolleté aus. Das nennt man Sommer- oder auch Mallorca-Akne. [Dr. med. Martin Kägi, leitender Arzt beim Hautzentrum Zürich](#) beantwortet unsere Fragen zum Thema:

1

Was unterscheidet Sommer-Akne von "normaler" Akne?

"Die Sommer-Akne ist eine akneartige Hautkrankheit, allerdings eher eine Art Sonnenallergie, die vermehrt in den Ferien auftritt. Sie erhielt auch den Namen "Mallorca-Akne", nachdem betroffene Urlauber von ihr berichteten und sie aus dem Urlaub mitbrachten."

2

Wie entsteht die Sommer-Akne und an welchen Körperteilen?

"Ursache ist starkes UV-Licht. Diese akneartige Sonnenallergie tritt auf, wenn die Haut noch nicht so sehr an die starke UV-Strahlung im Urlaub gewöhnt ist, also in den ersten Urlaubstagen. Es sind dann hauptsächlich die seitlichen Oberarme, der Rücken und das Dekolleté von geröteten Papeln betroffen. Diese Stellen sind der UV-Strahlung eben auch am meisten "ausgeliefert". Aber Mitesser, wie wir sie von der Akne kennen, fehlen hier bei der Sommer-Akne komplett."

3

In der Schweiz kann die Sonne ja auch ganz schön knallen, wieso bekommt man Sommer-Akne im Urlaub?

"Bei sehr starker UV-Strahlung kann man auch hier eine Sommer-Akne bekommen, aber das ist eine Seltenheit. Wo die tatsächlichen Gründe liegen, ist noch nicht geklärt. Man spricht auch von "Meer-Akne" und untersuchte deshalb bestimmte Algen - und Bakterienarten, fand hier aber bisher keine Ursachen. Grund ist höchstwahrscheinlich eine individuelle Empfindlichkeit im Urlaub."

4

Wie kann man Sommer-Akne vermeiden?

"Die Sommer-Akne vermeidet man am besten durch ein langsames Angewöhnen an die Sonne. Das Sonnenbaden über den Mittag erstmal auslassen, dann halbstündig herantasten. Hohen Lichtschutzfaktor tragen und Textilien, die schützen. Das kann zum Beispiel eine leichte Tunika im hellen Stoff sein."

5

Was kann ich tun, wenn ich trotzdem Sommer-Akne bekomme?

Der Sommer-Akne Zeit geben, abzuheilen – es gibt kein wirkliches Rezept. Ein Dermatologe kann zwar, je nach Ausprägung, Kortison verschreiben, aber in den meisten Fällen hilft schon ein leichtes Gel zur Beruhigung und Abwarten, dass sie von alleine heilt.

6

Man muss also sehr geduldig sein?

Ja, Geduld ist hier die Devise. Fakt ist: Nach der Abreise und der veränderten Umgebung mit weniger starkem UV-Licht, ist die Sommer-Akne meistens schnell wieder von ganz alleine weg.

7

Ab wann ist es Zeit, einen Dermatologen aufzusuchen?

In jedem schweren Fall sollte man einen Dermatologen aufsuchen – denn nur dieser kann sagen, ob es sich auch tatsächlich um Sommer-Akne, oder vielleicht um etwas anderes, handelt. Je nach Ausprägung kann dieser dann auch entsprechende Medikamente verschreiben.

Kommentare

It is important that the tone within the community is positive for all members. In order to ensure a secure environment, everyone has to sign into our commentary tool. [Click here to read our Policies in DE and FR](#)

Zum Kommentieren anmelden

Alle Kommentare (2)

Ansichtsoptionen ▾

Caro | vor 2 Wochen

Hallo ich litt auch extrem an Sonnenallergie. Seit ich Beta Sun von Phytopharm von März bis Oktober nehme& Sonnencreme ohne Parfum habe ich keine Probleme mehr.

Respekt 🤝

Antworten 🗨️

Teilen 🔄

Melden 🚩

Bea | vor 2 Wochen

Hallo Zusammen hatte das Problem jahrelang. Mir wurde das gleiche gesagt, nur ist das meistens keine Sonnenallergie sondern eine Sonnencremeallergie. Seit ich Eucerin 50 Gel nehme sind diese Ausschläge überhaupt nicht mehr. Im Gel hat es keine Duftstoffe und diese anderen Allergien auslösenden Substanzen. Leider hat mir der Hautarzt damals das gleiche gesagt, wirklich helfen konnte er mir nicht. Seit Jahren kenne ich diese Ausschläge nicht mehr. Ich rate jedem es mit einem Sonnengel zu versuchen.

Respekt 🤝

Antworten 🗨️

Teilen 🔄

Melden 🚩