Betty Bossi
Mach was dir schmeckt
Betty Bossi Hörnlisalat classic, 325g
coop
Für mich und dich.

WERBUNG

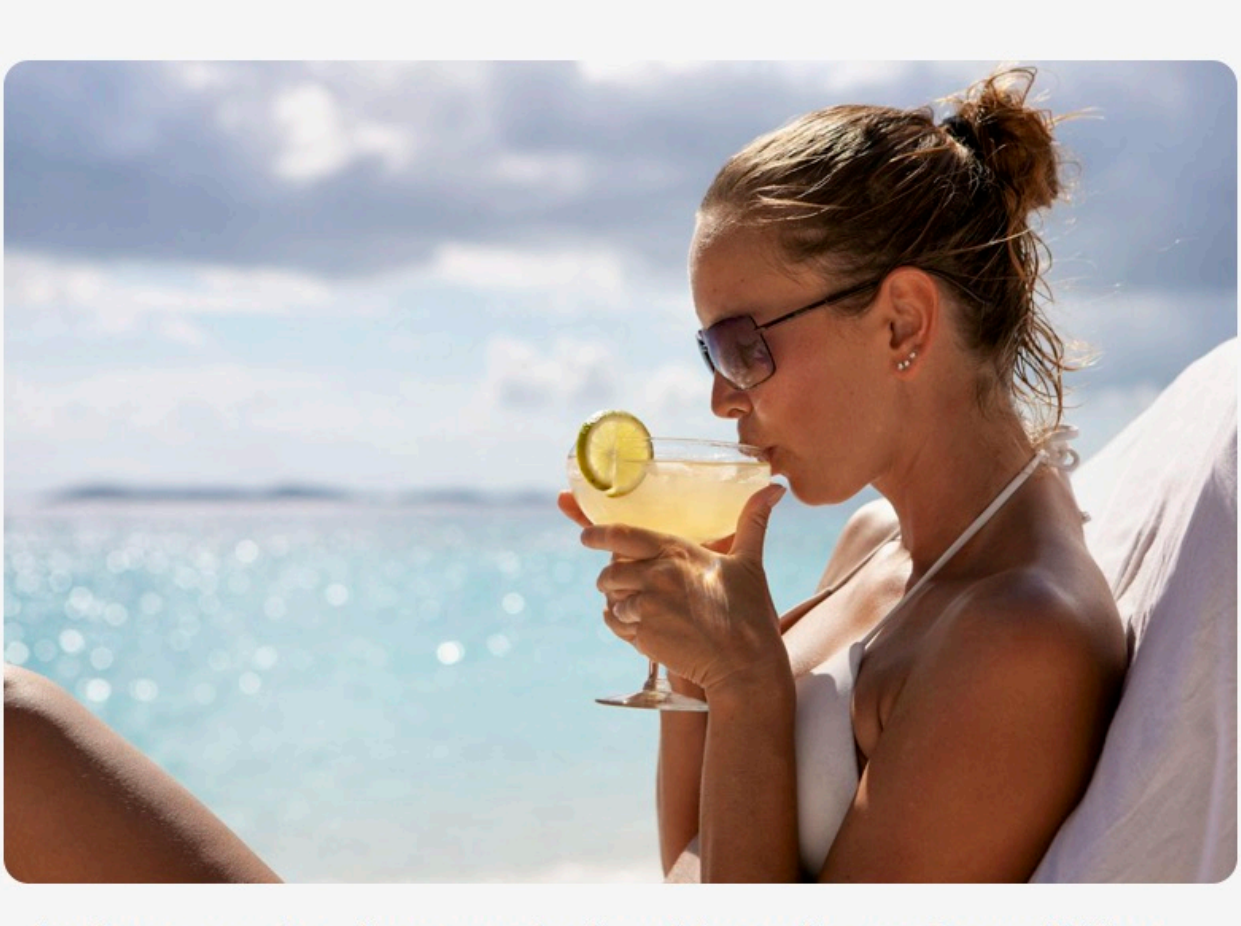
Publiziert 26. Juni 2025, 13:42

TOXISCHE REAKTION

Dein liebster Sommerdrink kann Ausschläge verursachen

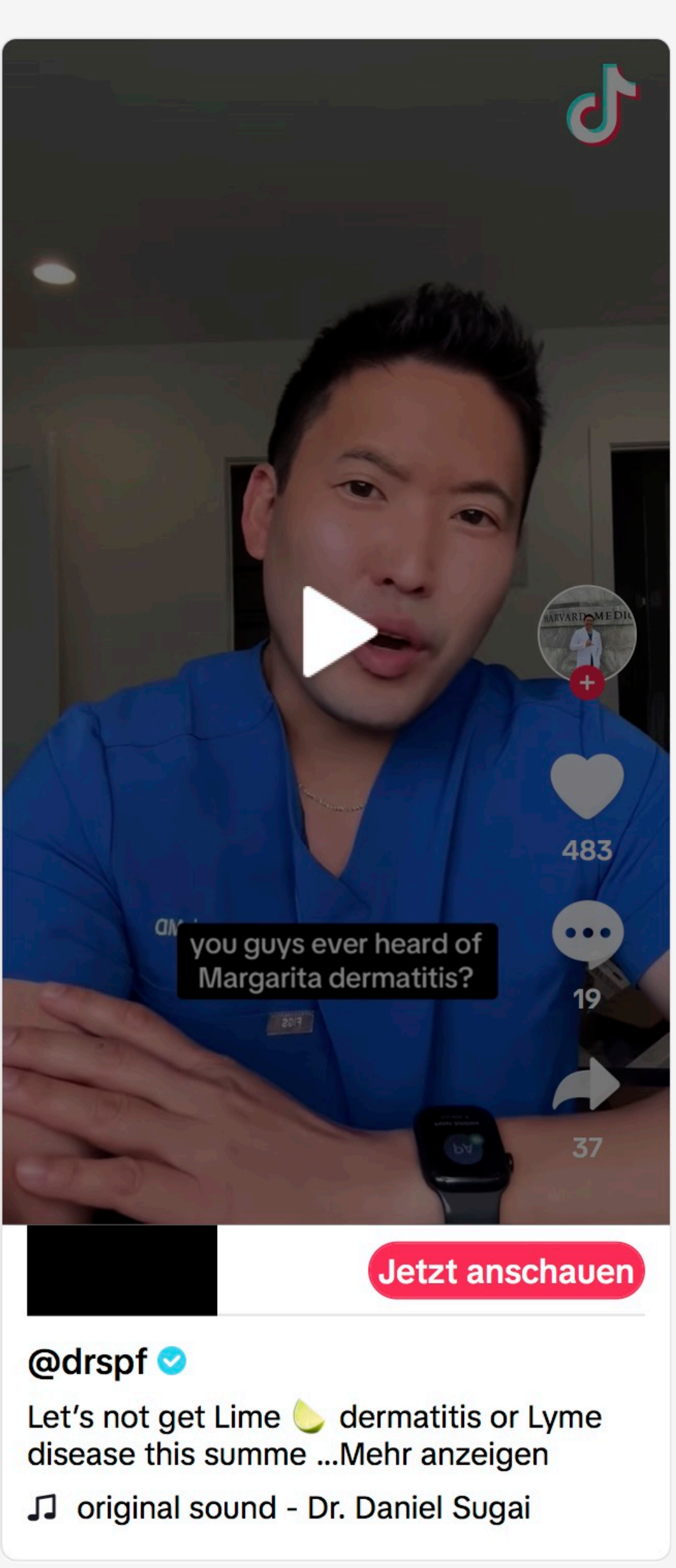
Caipirinha, Margaritas oder Limonade: Limetten und Zitronen gehören fest in viele Sommerdrinks. Wer nicht aufpasst, könnte Hautprobleme bekommen. Eine Dermatologin erklärt die Gefahr.

von
Malin Mueller



Im Sommer sitzt du gern mit einer Margarita am Strand? Hast du ihn selbst zubereitet, solltest du aufpassen. Getty Images

Dermatologe Dr. Daniel Sugai sorgt mit einem Clip auf Tiktok für Verwunderung. Er warnt darin eindringlich vor der populären Technik, sich mithilfe von Zitronen- oder Limettensaft die Haare durch die Sonne aufhellen zu lassen. Und auch davor, Margaritas zu trinken, Limetten zu schneiden oder sonst wie mit Zitrusfrüchten in Berührung zu kommen. Die Schweizer Dermatologin Dr. med. Marianne Meli erklärt, ob und warum du die Warnung ernst nehmen solltest.



@drspf
Let's not get Lime 🍋 dermatitis or Lyme disease this summe ...Mehr anzeigen
♫ original sound - Dr. Daniel Sugai

Gefahr durch Zitrusfrüchte

«Zitronen- und Limettensaft enthalten natürliche Inhaltsstoffe aus der Gruppe der sogenannten Furocumarine. Das sind Pflanzenstoffe, die die Haut empfindlich gegenüber UVA-Strahlung machen», erklärt Dr. Meli. Hältst du dich während oder kurz nach dem Kontakt mit dem Saft in der Sonne auf, kann es laut der Dermatologin zu einer toxischen Reaktion kommen. «Das äussert sich durch Rötungen und Blasenbildung. Häufig hinterlässt die Reaktion eine lang anhaltende dunkle Pigmentierung der betroffenen Stellen.»

Über die Expertin

Dr Med Marianne Meli Ärztliche Leitung Dermanence Praxen Zurich FMH Dermatologie Und Venerologie Dermanence/Zak van Biljon

Dr. med. Marianne Meli, FMH Dermatologie und Venerologie, ist ärztliche Leitung der Dermanence Praxen in Zürich.

Hellst du dir mit dem Saft am Strand die Haare auf, wird es also gefährlich. «Es kommt oft zu ausgeprägten Hautirritationen bis zu entzündlichen Ausschlägen», sagt die Ärztin. Und das nicht nur am Meer, sondern auch hierzulande. «Im Sommer sehen wir diese Reaktionen regelmässig.»

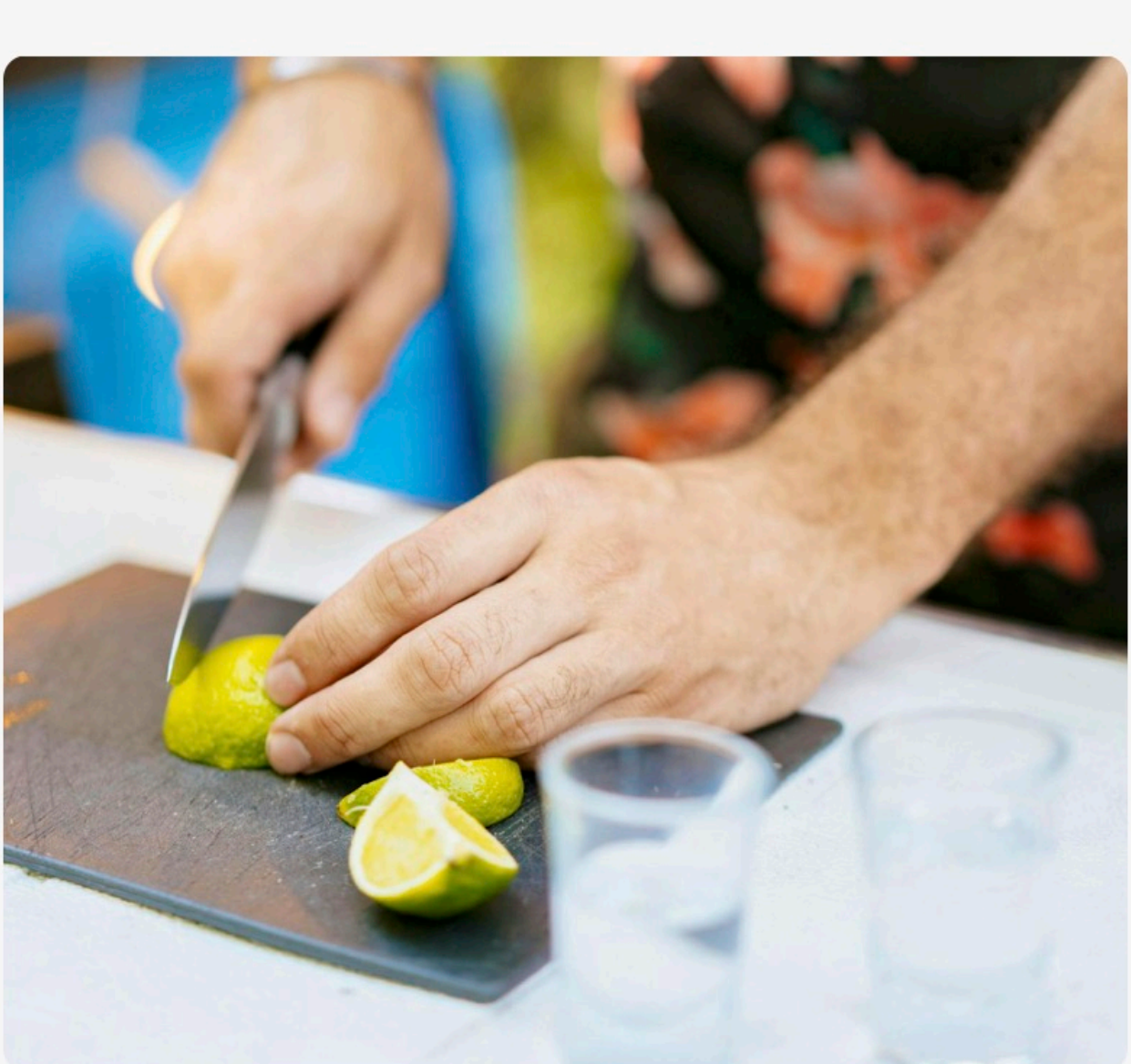
Wie schützt du dich vor der Sonne?

○ Mit Sonnencreme natürlich.
○ Ich halte mich im Schatten auf.
○ Durch schützende Kleidung.
○ Durch eine Kombination von allem.
○ Gar nicht, warum auch?
○ Ich versuche, gar nicht erst an die Sonne zu gehen.

2000 Abstimmungen

Das steckt hinter Margarita-Dermatitis

Umgangssprachlich hat sich in der Dermatologie der Begriff Margarita-Dermatitis etabliert – eben wegen der Früchte, die für die Zubereitung des beliebten Drinks geschnitten werden müssen. «Im Englischen gibt es auch andere Begriffe wie Lime Burn, Bartender`s Burn oder Tequila Sunburn», so Dr. Meli. «Medizinisch korrekt handelt es sich dabei aber um eine phyto-phototoxische Dermatitis, also eine durch Pflanzenstoffe und UV-Strahlung ausgelöste Hautreaktion.»



Beim Schneiden von Zitrusfrüchten gelangt der Saft schnell an die Haut. Pexels/Mikhail Nilov

Sonnenbrand oder Margarita-Dermatitis?

Die Reaktion ist vergleichbar mit einem Sonnenband – allerdings in einer schweren Form und mit Blasenbildung. Ein Unterschied: «Typisch ist, dass nach der Abheilung eine lang anhaltende dunkle Pigmentierung besteht, was bei einem normalen Sonnenbrand eher selten vorkommt.»

Gefahr durch Gräser und Parfüm

Limetten und Zitronen sind nicht die einzigen Gewächse, die Furocumarine enthalten. «Bei der sogenannten Berloque-Dermatitis liegt die Ursache in bergamottölhaltigen Parfüms, die in Kombination mit Sonnenlicht eine ähnliche Hautreaktion hervorrufen.» Auch bestimmte Wiesengräser können Auslöser sein – für eine entsprechende Wiesengräser-Dermatitis, wie Dr. Meli erklärt.

Die gute Nachricht: «In der Regel heilt der Ausschlag folgenlos ab, ohne die Haut dauerhaft zu schädigen.» Nur in seltenen Fällen kann es laut Dermatologin zu einer Infektion oder einer narbigen Abheilung kommen.

Hast du im Sommer schon mal eine Hautreaktion bei dir beobachtet?

Folgst du schon 20 Minuten auf Whatsapp?

Eine Newsübersicht am Morgen und zum Feierabend, überraschende Storys und Breaking News: Abonniere den Whatsapp-Kanal von 20 Minuten und du bekommst regelmässige Updates mit unseren besten Storys direkt auf dein Handy.

Jetzt 20 Minuten abonnieren

von
Malin Mueller

Malin Mueller (mmu) arbeitet seit 2021 für 20 Minuten. Sie ist stellvertretende Leiterin Lifestyle und Beauty-Redaktorin. Ihr Fokus: Hautpflege, Frisuren und Trend-Checks.

Deine Meinung zählt

Das Thema bewegt mich.
Ich fühle mich gut informiert.
Der Artikel ist fair und ausgewogen.

Fehler gefunden? Jetzt melden.

211 37 87 Merken

37 Kommentare

Kommentarfunktion geschlossen

BigJone vor 4 Monaten
Kann man Lia abstellen es nervt
GENAU | 6/10 Lesende

maxi-milian vor 4 Monaten
Österreicher warnen vor Nackt-Tourismus aus der Schweiz
LOVE IT | 3/6 Lesende

Gartenzwergin vor 4 Monaten
Gewisse einheimische Pflanzen lösen in Kombination mit Sonne auch solche Reaktionen aus und in unserem Bio Garten gilt die Regel keine Zitrusfrüchte auf den Kompost .
GENAU | 6/9 Lesende

Alle Kommentare anzeigen

Inhalte
News
Video
Lifestyle

Aktivitäten
Spiele
Fantasy League
Horoscope
GOAT

Services
Wetter
Live TV
Gutscheine
E-paper
RSS Feed
Boxfinder
Werbeformate

Hol dir die 20 Minuten App!
Bleib auf dem Laufenden.

Google News
TikTok
Whats App
Instagram
LinkedIn
Facebook
Twitch
Snapchat

20 Minuten

Karriere | Impressum & Team | Archiv | Datenschutzerklärung
AGB | Privatsphäre | Werbeformate & Tarife