
Sonnenbrand

Sonnenbrand vermeiden

Bei Überschreiten der gesunden Sonnendosis werden die körpereigenen Reparaturmechanismen überstrapaziert und die Immunabwehr geschwächt. Ein Sonnenbrand ist erst sichtbar, wenn die Haut bereits geschädigt ist.

Vier bis sechs Stunden liegen zwischen der Bestrahlung und der ersten Hautrötung. Können diese Schäden nicht durch das zelleigene Reparatursystem behoben werden und wird die Haut vielleicht sogar noch weiter der Sonne ausgesetzt, sterben die Zellen ab und die Haut schält sich.

Der Sonnenbrand ist die häufigste Form akuter Hautschädigungen durch UV-Strahlung. Verantwortlich ist vor allem der UVB-Anteil der Strahlung. Er dringt in die Haut ein und führt, aufgrund der gefäßerweiternden Wirkung nach einigen Stunden zu einer Rötung, begleitet von Juckreiz und Schmerzen.

In schweren Fällen werden die Hautzellen so geschädigt, dass sie absterben. Dies führt zu Entzündungsreaktionen und zu verbrennungsähnlichen Symptomen mit Blasenbildung und späterer Ablösung der Haut.

Ein Sonnenbrand wird in 3 Grade eingeteilt:

- Grad 1: Rötung, Brennen und Juckreiz
- Grad 2: wie Grad 1, zusätzlich Blasenbildung
- Grad 3: weitgehende Zerstörung der Oberhaut der betroffenen Stellen, flächige Ablösung der Haut und oberflächliche Nekrosen (Gewebeschäden)

After Sun-Produkte enthalten bedenkliche Inhaltsstoffe

Im Handel gibt es eine Fülle an After Sun-Produkten, die sonnengeschädigte Haut kühlen und beruhigen. Beim Blick auf die Inhaltsstoffe fällt einem jedoch sofort ins Auge, dass diese Produkte eine Reihe an umstrittenen und bedenklichen Stoffen enthalten.

In vielen Produkten stecken Parabene, Paraffine, Dimethicone, polyzyklische Moschusverbindungen, Palmöl und umstrittene Konservierungsmittel. Einige enthalten sogar Selbstbräuner, damit die Urlaubsbräune länger anhält.

After Sun-Produkte sind eigentlich nicht notwendig. Wenn Sie zu viel Sonne erwischt haben, dann helfen auch einfache und schnelle Mittel aus der Natur oder aus dem Kühlschrank. Hausmittel sind für leichte Sonnenbrände empfehlenswert. Ab einem Sonnenbrand zweiten Grades sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Den Säureschutzmantel wiederherstellen

Kaltes Wasser und Obstessig im Verhältnis 2:1 mischen, ein Leinentuch darin tränken und auf die Rötung legen. Die Säure des Essigs hilft den Säureschutzmantel wieder herzustellen. Der Essig sollte allerdings verdünnt und nur aufgetupft werden, da er sonst eine austrocknende Wirkung besitzt.

Mit Milchprodukten und Gemüse kühlen

Kalten Topfen oder Joghurt auf die betroffenen Stellen auftragen. Rötungen mit Milch oder Buttermilch abtropfen. Frische Gurken- oder Erdäpfelscheiben auf die Stellen legen.

Aloe Vera aus der Natur

Ein Stück einer Aloe-Vera-Pflanze abschneiden, der Länge nach halbieren und mit der austretenden Flüssigkeit die brennenden Stellen benetzen. Das Gel aus einem frisch angeschnittenen Aloeblatt (im Kühlschrank lange lagerfähig) ist besonders wirksam.

Natürliche Öle lindern Hitzeausschlag und Sonnenbrand

Hitzeausschlag kann gut mit Rosenwasser und Rosenöl gelindert werden. Bei kleinen Verbrennungen hilft Lavendelöl. Sanddornöl hat sich ebenfalls zur Linderung von Sonnenbrand bewährt.

Gut gewickelt mit Topfen

Topfenwickel sind einfach gemacht und wirkungsvoll. Topfen (ev. mit etwas Buttermilch) vermischen auf ein Leinentuch streichen. Mit der Topfenseite auf die geröteten Stellen der Haut legen.

Anwendung: ca. 20 Minuten, 3-mal am Tag (bei Bedarf auch öfter). Wechseln Sie den Wickel, wenn Sie merken, dass er wärmer wird.

Grün gewickelt mit Salat

Statt Topfen können Sie auch Salat nehmen. Geben Sie einige Kopfsalatblätter in siedendes Wasser; etwa 5 Minuten blanchieren. Dann abkühlen lassen und die nassen Blätter direkt auf die entzündete Haut legen. Die Salatwickel kühlen und geben der Haut Feuchtigkeit zurück.

Tee ist nicht nur zum Trinken da

Auflagen mit schwarzem oder grünem Tee wirken entzündungs- und schmerzhemmend. Übergießen Sie dazu 3 Esslöffel lose Teeblätter mit einem Liter Wasser. Nur kurz ziehen lassen, danach abseihen. Die Teeblätter abkühlen lassen, in ein dünnes und angefeuchtetes Lein- oder Mulltuch einwickeln und den Teeumschlag auf die geröteten Hautpartien legen. 20 bis 30 Minuten einwirken lassen, mehrmals wiederholen.

Viel trinken

Bei einem Sonnenbrand viel Wasser oder stark verdünnte Fruchtsäfte trinken.

Sonne meiden

Nach dem Sonnenbrand sollten Sie die Sonne meiden. Auf jeden Fall solange bis der Sonnenbrand verschwunden ist und die Haut wieder in Ordnung ist. Wenn Sie sich an Sonnentagen im Freien aufhalten, dann sollten Sie die verbrannten Hautstellen mit fester, dichtgewebter Kleidung schützen.

After Sun-Pflege selbstgemacht

Hautbalsam mit Lindenblüten

3 EL Lindenblüten, 1 EL Leinsamen, 200 ml Wasser, 1 EL Öl

Lindenblüten, Leinsamen und Öl mit dem Wasser zugedeckt 15 Minuten einkochen. Durch ein Sieb filtrieren und in eine Zerstäuber-Flasche füllen. Vor der Verwendung schütteln und großzügig auf die Haut auftragen.

1 Woche bei Zimmertemperatur und 1-2 Monate im Kühlschrank haltbar

Feuchtigkeitsspendende Lotion mit frischem Eibisch

ca. 20 g frischer Eibisch (Blüten, Blätter oder Wurzeln), 150 ml Wasser, 1 TL Öl

Alle Zutaten im Mixer pürieren. Die Flüssigkeit fest auspressen. Sofort verwenden oder in eine Zerstäuberflasche füllen und über den Tag verteilt verwenden.

3 Tage bei Zimmertemperatur und 1 Woche im Kühlschrank haltbar

Statt Eibisch können Sie auch Malve, Borretsch oder Beinwell verwenden.

Sommermilch mit Aloe und Zitronenverbene

1 kleines Blatt Aloe, 2 EL frische geschnittene Zitronenverbene, 100 ml Kokosmilch, 1 TL Öl, 1 Msp. Natron

Das Aloeblatt der Länge nach schneiden und das transparente Gel herauslösen. Das Gel in Stücke schneiden und im Mixer gemeinsam mit den anderen Zutaten pürieren. Durch ein Feinsieb abseihen und in eine Zerstäuber-Flasche füllen. Bei Bedarf auf die Haut aufsprühen und in die Haut einmassieren.

2-3 Tage bei Zimmertemperatur und 1 Woche im Kühlschrank haltbar

aus „Grüne Kosmetik“ von Gabriela Nedoma. Weitere Rezepte finden Sie im Buch.