

After-Sun-Pflege

Sonnenbrand natürlich behandeln

Grundsätzlich die Sonne nur mit ausreichend Schutz genießen. Wenn es aber doch einmal zum Sonnenbrand kommt, können Sie die Heilung der Haut unterstützen. Natürliche Mittel irritieren die schon gereizte Haut nicht noch zusätzlich mit synthetischen Inhaltsstoffen, was bei konventionellen Cremes und Gels häufig der Fall ist. Sie beschleunigen sowohl Heilung als auch Regeneration der Haut.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Kühlung nicht übertreiben

Eine wirksame Kühlung hilft nur unmittelbar nach der Verbrennung. Danach kann die Kühlung z.B. mit Eiswürfeln, die Heilung und Regeneration der Haut verzögern und sogar die körpereigene Abwehrkraft reduzieren. Das "Kühlwasser" sollte daher nicht kälter als 15 bis 20 Grad sein.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Sonne bei Sonnenbrand meiden

Ein Sonnenbrand ist eine Brandwunde und auch so zu behandeln. Daher unbedingt ein erneutes Sonnenbad meiden, denn die strapazierte Haut braucht Zeit, um sich wieder zu regenerieren.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Hausmittel, die kühlen

Topfen und Joghurt kühlen und spenden Feuchtigkeit. Zusammen mit zerkleinertem Sauerampfer kühlen sie betroffene Hautpartien und wirken zudem schmerzlindernd.

Streichen Sie eine dicke Schicht der gekühlten Topfen- oder Joghurtmischung auf ein Leinentuch und legen Sie es mit der bestrichenen Seite auf die geröteten Stellen.

Wichtig: auf keinen Fall bei offenen Wunden anwenden!

Kühlend und feuchtigkeitsspendend wirken auch Gurken- oder Kartoffelscheiben, die Sie auf den Sonnenbrand auflegen können.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Hausmittel, die beruhigen

Zitronenwasser schafft Linderung. Mischen Sie dazu den Saft aus drei Zitronen mit einem halben Liter Wasser. Damit können Sie die betroffenen Bereiche waschen und beruhigen.

Auch ein Massageöl aus Sesamöl und Lavendelöl kann Linderung verschaffen. Massieren Sie dazu mehrmals am Tag ein paar Tropfen der Ölmischung ein. Unterstützt auch bei Verbrennungen!

Kamille, Aloe Vera, Schafgarbe und Ringelblume beruhigen die Haut bei Sonnenbrand: Bereiten Sie einen Sud aus frischer oder getrockneter Kamille, Schafgarbe oder Ringelblume zu und tränken Sie ein Tuch darin. Legen Sie dieses (abgekühlt) anschließend auf die betroffenen Partien. Die getrockneten Pflanzen erhalten Sie in der Apotheke, oder als Teemischung im Supermarkt. Achten Sie bei Teebeuteln darauf, dass keine Zusatzstoffe enthalten sind, da diese die Haut weiter reizen können.

Hildegard von Bingen empfahl eine Kompresse mit Ingwer um die geschädigte Haut schneller zu regenerieren. Diese wirkt entzündungshemmend und vitalisiert die Haut. Außerdem sollten Sie darauf achten, dass Sie ausreichend trinken, denn der Flüssigkeitsverlust durch einen Sonnenbrand ist hoch.

Apfelessig 3-mal täglich auf die empfindliche Stelle auftragen und einziehen lassen. Das wirkt kühlend, desinfizierend und spendet der Haut Feuchtigkeit.

Johanniskraut-Öl am Abend nach dem Sonnenbaden auf der Haut auftragen. Das Öl kühlt strapazierte Haut, spendet Feuchtigkeit und mildert leichte Hautirritationen. Achtung: Nicht damit in die Sonne gehen!

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Rezept: Sonnenbrand ade-Salbe

Benötigte Utensilien: 50 ml Gläschen, kleiner Topf, Schneidbrett, Messer, Feinsieb, Teigspachtel, Waage

Zutaten: 8 Hauswurz-Blätter, 80 ml Sesamöl, 4 g Bienenwachs, 6 g Kakaobutter, 5 Tropfen ätherisches Lavendel-Öl

Zubereitung:

1) Die Hauswurz-Blätter abzupfen und in grobe Streifen schneiden.

- 2) Die Pflanzenstreifen gemeinsam mit dem Sesamöl in einen kleinen Topf geben und für 20 Minuten bei geringster Hitze unter ständigem Rühren köcheln.
- 3) Danach die Masse durch ein Feinsieb filtrieren und die Flüssigkeit wieder zurück in den Topf leeren.
- 4) Die festen Fette (Kakaobutter und Bienenwachs) werden zum Stabilisieren der Salbe dem Öl zugefügt und vorsichtig geschmolzen (leicht erwärmen bis alles geschmolzen ist)! Zum Schluss kommt das pflegende Lavendelöl dazu.
- 5) Die Flüssigkeit in kleine Tiegel füllen und nach dem Erkalten verschließen.

Anwendung und Wirkung: Diese Salbe hilft sehr gut bei Verbrennungen, leichtem Sonnenbrand, kleinen Wunden und auch bei Pusteln einer Brennnessel. Das Lavendelöl ist eines der wenigen ätherischen Öle, das pur auf die Haut aufgetragen werden kann. Es beruhigt die irritierte Haut.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Rezept: After-Sun-Gel

Benötigte Utensilien: 50 ml Gläschen, kleiner Topf, Feinsieb

Zutaten: 50 ml Wasser, 1 Handvoll Ringelblumenblüten, 1 TL Ringelblumentinktur, 20 ml Johanniskraut-Öl, 4 Tropfen ätherisches Lavendelöl

Zubereitung:

- 1) Mit den frischen Ringelblumenblüten einen Tee zubereiten. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, danach durch ein Feinsieb filtrieren.
- 2) Alle Zutaten in eine Flasche geben und gut schütteln. Dieses Gel hält sich kühl und dunkel gelagert ca. 4 Monate.

Anwendung und Wirkung: Das Gel wird als After-Sun-Pflege auf die Haut aufgetragen. Seine kühlende Wirkung beruhigt strapazierte Haut, spendet Feuchtigkeit und mildert leichte Hautreizungen. Ringelblumen wirken abschwellend und entzündungshemmend, Johanniskraut beruhigt die Haut und fördert ihre Regeneration.

Vorsicht nach dem Eincremen: nicht in die Sonne gehen! Das Johanniskraut setzt die Lichtempfindlichkeit der Haut stark herab und es kann zu Hautreizungen und Ausschlägen kommen.

Dieses Rezept ist auch für Kinder gut geeignet!

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“