

Sommer → Sonne → Sonnenbrand?

Ihre Haut ist rot, fühlt sich heiß an und tut weh? Dann haben Sie das „Sonnenbad“ oder die Arbeit im Garten vielleicht etwas übertrieben und Sie haben evtl. einen Sonnenbrand. Gerade bei der Gartenarbeit sind Nacken und Rücken am meisten von Sonnenbrand bedroht. Dies wussten auch die Menschen früherer Generationen und haben sich deshalb mit einer, heute eher seltsam anmutenden, Kopfbedeckung geschützt.

Sie verwendeten Kopftücher, die einen festen Schirm über den Augen hatten und ein Rückenteil, welches weit über den Nacken bis auf den Rücken reichte.

Generell sollten Sonnenbäder, auch mit schützender Sonnencreme, nicht endlos ausgedehnt werden. Schließlich weiß inzwischen jeder, dass ein Sonnenbrand bleibende Schäden hinterlassen kann, die (leider) oft erst Jahre später als solche erkannt werden.

Sollte es dennoch zu einem Sonnenbrand gekommen sein – so helfen evtl. folgende Tipps:

→ Bei leichtem bis mäßigem Sonnenbrand (ohne Blasenbildung) kann eine kühle Dusche die Schmerzen lindern.

→ Ebenso helfen kühle Umschläge. Dafür Quark oder Joghurt (natur) direkt aus dem Kühlschrank fingerdick auf ein Baumwolltuch auftragen und 2-3 Mal/Tag für ca. 15 Minuten auf die betroffenen Stellen legen. Beides wirkt abschwellend und schmerzlindernd.

(Sollten sich jedoch schon Blasen gebildet haben oder ist der Sonnenbrand stärker, muss man auf diese Umschläge verzichten, denn durch die z.T. offenen Wunden können schwere Infektionen die Folge sein!)

→ Trinken Sie viel Wasser, um zum Einen den hohen Flüssigkeitsverlust auszugleichen und um zum anderen den Regenerationsprozess der Haut voranzutreiben.

Auch spezielle „Aprés“ und „Aloe Vera“ - Produkte wirken schmerzmildernd und hautberuhigend. Diese Produkte sollten aber nicht parfümiert sein oder eine „Fettschicht“ hinterlassen, da dies die Haut noch mehr reizen könnte.

→ Grundsätzlich sollte man bis die Rötung abgeklungen ist, auf das „Sonnenbaden“ verzichten.

Sollte die Rötung mit Blasenbildung, starken Schmerzen, Erbrechen und Übelkeit, Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit einhergehen, sollte ein Arzt aufgesucht werden!