

# Cool down!

Am besten ist es, den Sonnenbrand ganz zu vermeiden – doch manchmal passiert es eben doch. Was hilft dann am besten, um die Haut wieder zu beruhigen?

Das größte Organ des Menschen hat im Sommer nicht nur mit den Strapazen durch die UV-Strahlung zu kämpfen – wir schwitzen auch mehr, wir duschen öfters und in Freibädern kommt

After-sun-Produkte, die die Haut beruhigen und ihr Feuchtigkeit zuführen (dünnflüssige O/W-Emulsionen). Dazu zählen solche mit „Natürlichen Feuchthaltefaktoren“, (NMF; Natural Moisturizing Factor) – wie zum Beispiel Harnstoff oder Milch-

noch als Reizfaktor Chlorwasser beziehungsweise das Salzwasser beim Urlaub am Meer hinzu. Unsere Haut sollte daher abends von Sonnenprodukten, Schweiß, Sand und Salz gereinigt und danach gepflegt werden, um ihre Widerstandskraft zu erhalten. Geeignet sind dazu Körperpflegeprodukte oder auch spezielle

säure – oder mehrwertige Alkohole wie Glycerin und Sorbit (Humectants) sowie Aloe vera. Sie werden oft in Kombination mit Allantoin, Dexpanthenol, Bisabolol und Hamamelis eingesetzt. Antioxidative Substanzen wie Vitamin E und A finden sich ebenfalls in solchen Produkten, auch der aus Birken gewonnene Wirkstoff

Betulin sowie Jojobaöl werden zur Regeneration nach dem Sonnenbaden verwendet.

**Was tun bei leichtem Sonnenbrand?** Während die genannten Lotionen oftmals noch in der Lage sind, kleine Schäden rückgängig zu machen, indem sie die Regenerationsfähigkeit der Haut wieder stärken, helfen sie bei einem richtigen Sonnenbrand nicht mehr. Als erste Maßnahme gilt hier: Raus aus der Sonne – und zwar auch die nachfolgenden Tage, solange noch eine Rötung zu sehen ist. Aufgrund der Durchlässigkeit von Sonnenschirmen ist ein Aufenthalt unter einem solchen zu vermeiden. Am besten bleibt man drinnen beziehungsweise verwendet, wenn ein Gang nach draußen unvermeidbar ist, UV-undurchlässige Kleidung sowie ein Produkt mit einem hohen Lichtschutzfaktor. Auch unerlässlich: viel trinken!

Ist die Rötung nicht sehr ausgeprägt und tritt zudem erst einige Zeit später auf, hilft zunächst, die Stelle zu kühlen, zum Beispiel mit feuchten Umschlägen oder auch mit einer Quarkkompressen. Sobald sich diese erwärmt, kann sie gewechselt werden. Lokale Antihistaminika in Gelform helfen ebenfalls sehr gut gegen die Entzündung sowie gegen den Juckreiz. Kurzfristig können auch Salben oder Gele mit Hydrokortison verwendet werden. Treten zudem Schmerzen auf, schaffen ASS oder Paracetamol sowie orale nichtsteroidale Entzündungshemmer wie Diclofenac oder Ibuprofen Abhilfe.

**Wann zum Arzt?** Treten bereits Hautblasen auf oder ist die Rötung sehr ausgeprägt und mit starken Schmerzen verbunden, sollten Ihre Kunden unbedingt die Finger von Quarkwickeln lassen, um Infektionen zu vermeiden. In diesen Fällen sollte ein Arzt aufgesucht werden, insbesondere dann, wenn weitere Symptome wie Fieber und Schüttelfrost hinzukommen. ■

Dr. Petra Kreuter, Redaktion



© Patryk Kosmider / fotolia.com