

Sommerspaß?

Zu viel Sonne kann die Gesundheit ernsthaft beeinträchtigen. Wählen Sie für die Folgen übermäßigen Sonnengenusses eine Arznei, die am besten zu den vorliegenden Beschwerden passt.



© Sandor Jackal / fotolia.com

Übermäßige Sonnenbäder schädigen unsere Haut. Häufige und starke Sonnenbrände, insbesondere bei Kindern, können im späteren Alter die Entwicklung eines schwarzen Hautkrebses begünstigen. Konsequenter Sonnenschutz, zum Beispiel durch Vermeiden der besonders intensiven Sonne um die Mittagszeit sowie das Tragen schützender Kleidung und einer Kopfbedeckung, ist neben dem Auftragen von Sonnencremes die beste Prophylaxe. Kommt es dennoch zu einer Verbrennung der Haut, sie rötet sich stark, fühlt sich heiß an und brennt, ist Belladonna das Hauptmittel.

Dies gilt auch für eine Entwicklung in Richtung Sonnenstich. Das Gesicht nimmt eine tiefrote Farbe an, die Augen sind ebenfalls gerötet und sie bekommen einen glasigen Ausdruck. Kommt es zusätzlich zu Unruhe, Desorientierung oder gar Trübung des Bewusstseins ist ärztliche Hilfe dringend angezeigt. Die Wirkung von Belladonna erstreckt sich auch auf den typischerweise pulsierend, klopfenden Kopfschmerz, der durch reichlichen Sonnengenuss, auch ohne Entwicklung eines Sonnenbrandes, ausgelöst wird. Jede Erschütterung (Husten, Hüpfen etc.) führt zu einer Verschlechterung. Bei einem starken Sonnenbrand kann es

lokal auch zur Ausbildung von Brandblasen kommen. In diesem Fall ist Cantharis die angezeigte homöopathische Arznei.

Herpes In der Regel ist unser Immunsystem in der Lage, Herpesviren zu kontrollieren. Bei einer Schwächung unserer Abwehr, zum Beispiel ausgelöst durch Sonne, emotionalen Stress oder andere Umstände, kann es zum Ausbruch der Erkrankung kommen. Es entwickeln sich charakteristische bläschenartige Hautveränderungen im Bereich der Lippen (Herpes labialis). Meist ist die Erkrankung harmlos und lokal begrenzt – im akuten Stadium jedoch mitunter sehr belas-

tend. Das Virus bekämpfende Salben („Virostatika“) können die Krankheit um einen halben bis maximal einen Tag verkürzen. Wegen des weit verbreiteten Einsatzes dieser Mittel bereits bei leichten Beschwerden treten mittlerweile häufig resistente Virusstämme auf. Die wichtigste homöopathische Arznei, wenn der Herpes durch Sonne oder Aufenthalt am Meer ausgelöst wird, ist **Natrium chloratum**. Auch andere Auslöser kommen für das Mittel infrage: Ekel, zum Beispiel Essen mit verschmutzten Besteck und Geschirr oder nach Benutzung öffentlicher Toiletten. Charakteristisch ist die Entwicklung kleiner Bläschen, die umgebende Haut ist eher trocken. Entwickeln sich hingegen viele kleine, dicht stehende Bläschen auf gerötete Haut, die zunehmend anschwellen und sich mit Flüssigkeit füllen, kommt eher **Rhus toxicodendron** in Betracht. In diesem Fall ist der Herpes von starkem Juckreiz begleitet. In einem fortgeschrittenen Stadium mit Entzündung und Übergang in Eiterung, die Lippen sind angeschwollen, sollte die Empfehlung von **Mercurius solubilis** helfen. Zusätzlich ist die Zunge meist belegt, es wird vermehrt Speichel abgesondert und auch die Lymphknoten am Hals können anschwellen. Alle genannten homöopathischen Arzneimittel sollten in der Potenz D 12 empfohlen werden. Bei sehr akuten Beschwerden können von dieser effektiven und zugleich nebenwirkungsfreien Arzneistärke auch stündlich zwei bis drei Globuli gelutscht werden. ■

*Dr. med. M. Berger,
Facharzt für Allgemeinmedizin/
Homöopathie*