

Bloß nicht rot werden

© Ivan Mikhaylov / 123rf.com



Die Haut ist knallrot, brennt wie Feuer und manchmal bilden sich sogar Blasen. Bei einer derartigen Verbrennung bringen Kälte, Gele und Acetylsalicylsäure rasche Hilfe.

Sonnenlicht steigert die körpereigene Vitamin-D-Synthese, beeinflusst das Wohlbefinden und wirkt niederschlagener Stimmung entgegen. Bei einer Überdosis entstehen jedoch unter Umständen Verbrennungen. Folglich sollte man beim Sonnenbaden einige Grundsätze beherzigen.

Bestimmung des Hauttyps

Es ist sinnvoll, die Eigenschutzzeit zu kennen. Dabei handelt es sich um die Zeitspanne, die man ohne Risiko in der Sonne verbringen kann. Diese ist individuell sehr unterschiedlich und richtet sich nach dem sogenannten Lichttyp:

Lichttyp 1 (Keltischer Typ)

Helle Haut, blonde oder hellrote Haare, Sommersprossen, blaue oder grüne Augen: maximal 10 Minuten.

Lichttyp 2 (Nordischer Typ)

Helle Haut, blaue oder grüne Augen sowie blonde oder braune Haaren: zwischen 10 und 20 Minuten.

Lichttyp 3 (Mischtyp)

Braune, manchmal auch dunkelblonde Haare mit braunen, blauen, grünen oder grauen Augen; zwischen 20 und 30 Minuten.

Lichttyp 4 (Mediterraner Typ)

Braune oder schwarze Haare, braune Augen und bräunliche Haut; etwa 45 Minuten.

Eine ausreichende Menge an Sonnencreme ist nötig, um die Schutzleistung zu gewährleisten. Das Schutzmittel ist mindestens eine halbe Stunde vor der Sonnenexposition aufzutragen und Cremes sind regelmäßig (z. B. nach dem Schwimmen) aufzubringen.

Die Bestrahlung durch natürliches Sonnenlicht kann Verbrennungen ersten Grades hervorrufen. Gelegentlich entstehen Blasen auf den geschädigten Arealen (Übergang in eine Verbrennung zweiten Grades). Wie heftig der Sonnenbrand ausfällt, hängt von Bestrahlungsdauer und -intensität sowie vom Hauttyp ab. Sind große Bereiche der Körperober-

fläche beeinträchtigt, kommt es nicht selten zu Reaktionen wie Fieber, Schüttelfrost, Übelkeit oder Kopfschmerzen. Empfehlen Sie Ihren Kunden, in diesen Fällen einen Mediziner zu konsultieren.

Erste Hilfe Sonnenbrand sollte möglichst vermieden werden. Was aber tun, wenn er dann doch entstanden ist? Zunächst sollte unverzüglich eine milde Kühlung der Haut (z. B. durch feuchte Umschläge, nicht durch Coolpacks oder Eis) erfolgen. Besonders durch Jogurt- oder Quarkkompressen lassen sich die gereizten Stellen wieder beruhigen. Auch Gele, Sprays oder Roll-ons wirken gegen Rötungen und Brennen. Bei einer ausgeprägten Dermatitis solaris ist der Einsatz von Acetylsalicylsäure sinnvoll, um Schmerzen zu lindern und die Entzündung zu reduzieren. Anthroposophische Heilmittel (z. B. mit einem Auszug aus Arnica montana) kühlen und reparieren die verbrannte Haut. Nach der akuten Phase eignen sich zur Regeneration feuchtigkeitsspendende Hautlotionen, die wundheilende Substanzen wie Dexpanthenol enthalten können. Grundsätzlich heißt es beim Sonnenbrand: Finger weg von Fettcremes, denn diese können die Hitze in der Haut zusätzlich stauen. Ist die Verbrennung sehr schwer, werden im Rahmen eines Arztbesuches oft stärkere entzündungshemmende Medikamente (z. B. mit Kortison) verordnet. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)