



# Die Gesundheitsseite

## Sonnenbrand



**Wenn unsere Haut einer zu starken UVB-Strahlung ausgesetzt ist und zu wenig Schutz hat, verbrennt sie. Was tun, um sich vor Sonnenbrand zu schützen?**

### Wie der Körper reagiert

Längere Aufenthalte in der Sonne, Phototyp (Hautfarbe), Sonnenstrahlung, Lufttrockenheit, Jahreszeit, Höhe bzw. Reflexion von Wasser oder Schnee und nicht zu vergessen die Einnahme bestimmter Medikamente, die die Lichtempfindlichkeit verstärken, all dies kann einen Sonnenbrand begünstigen. Die Haut ist rot, heiss, schmerzhaft, angeschwollen und juckt. Gelegentlich entwickeln sich sogar Blasen, was auf eine tiefe Verbrennung der Haut (2. Grades) schliessen lässt.

In der Regel verschwindet die Entzündung, die innert 48 Stunden nach der Sonnenbestrahlung auftritt, spätestens wieder nach zwei bis drei Tagen. Die Haut schält sich. Ist die Verbrennung tief, können Flecken auftreten, die nur langsam verblassen.

Gut zu wissen: Sonnenbrand beschleunigt die Hautalterung mit Falten und Fältchen. Es erscheinen Flecken, die heller sind als die Bräunung oder solche, die eine dunklere Färbung haben, als die natürliche Hautfarbe. Noch schwerwiegender ist die Tatsache, dass wiederholte Hautverbrennungen potenziell zu Hautkrebs führen können. Wenn bei Kindern nur 10% der Hautfläche verbrannt sind, kann dies sogar zum Tode führen. Abgesehen davon kann Sonnenbestrahlung in jungen Jahren eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von malignen Melanomen im Alter spielen. Die Schweiz führt die Liste der am meisten betroffenen Länder an.

### Was Sie tun können

- Setzen Sie auf Prävention: Verwenden Sie – vor allem nach dem Baden – eine Sonnencreme mit UVA- und UVB-Schutz mit höchstem Lichtschutzfaktor. Cremes Sie sich regelmässig und immer wieder ein.
- Halten Sie sich nicht zu lange in der Sonne auf und vor allem nicht zwischen 11.00 und 15.00 Uhr. Verlängern Sie Ihren Aufenthalt in der Sonne schrittweise und trinken Sie!
- Diese Empfehlungen gelten für Gross und Klein. Kinder müssen jedoch unbedingt vor Sonnenbestrahlung geschützt werden (deckende Kleidung, Sonnenbrille, Hut, Sonnencreme für Kinder...).
- Gehen Sie nicht in die Sonne, wenn Sie einen Sonnenbrand haben. Die Verbrennung der Haut lässt sich mit einem speziellen Gel oder mit einer Emulsion abmildern. Feuchte, kalte Kompressen können ebenfalls dazu beitragen.
- Immer wenn Sie einer UV-Strahlung ausgesetzt waren, sollten Sie im Anschluss ein «Après-Soleil»-Produkt auftragen, um den oberen Hautschichten Feuchtigkeit zuzuführen und die Zellen verstärkt gegen die freien Radikale zu schützen. Letztere zeichnen verantwortlich für den Hautalterungsprozess.

### PlusTipp

Achtung: Sonnenbrand geht oft einher mit Sonnenstich (Hitzschlag). Der Körper ist dehydriert, es treten Kopfschmerzen, Übelkeit und andere Symptome auf. Führen Sie die betroffene Person sofort in den Schatten, sorgen Sie für Erfrischung und geben Sie ihr regelmässig zu trinken. Ohne sofortiges Eingreifen kann der Hitzschlag tödlich ausgehen. Wählen Sie den Notruf (144 in der Schweiz) oder rufen Sie einen Arzt.

Interessant zu lesen: Unsere Gesundheitsseite «Hitzschlag» (Nr. 17).

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie eine Behandlung durchführen, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle Spezialitäten der pharmacieplus-Apotheken.

