Sommer, Sonne, Sonnenbrand

21.06.2018 21:08 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Sommer, Sonne, Sonnenbrand

Weg mit den Winterstiefeln – her mit den Sandalen

Es ist Sommer, Gute-Laune-Zeit! Ob im Freibad, im Bier- oder eigenen Garten, wir genießen jetzt die warmen Strahlen auf unserer Haut. Nach den kalten Monaten verbringen wir jede Minute draußen, grillen, arbeiten im Garten oder liegen entspannt in der Sonne und lassen uns von den Sonnenstrahlen wärmen. Aber die Sonne beschert uns nicht nur gute Laune, wir brauchen sie sogar. Denn sie bildet das wichtige Vitamin D in unserem Körper, das für den Knochenaufbau zuständig ist.
Auch im Sommer kommt es, wie fast immer im Leben, auf den goldenen Mittelweg an. Bekommen wir zu wenig Sonne, sind wir abgeschlagen, nervös, unkonzentriert und bekommen Kopfschmerzen. Bekommen wir des Guten zu viel, ist ein Sonnenbrand die Folge.

Tanken Sie daher täglich zehn Minuten Sonne, aber schützen Sie sich mit Sonnencremes, denn die menschliche Haut hat nur einen geringen Eigenschutz gegen die gefährlichen UV-Strahlen.
Wussten Sie liebe Leserin, lieber Leser, dass sich mit der Bräune, die allgemein als gesund angesehen wird, Ihre Haut schützt? Sie blockt damit zunächst die Sonnenstrahlen. Dauerte das Sonnenbad jedoch zu lange, reicht der Selbstschutz der Haut nicht mehr aus. Die Strahlen gelangen zu tief in die Haut und es entsteht der Sonnenbrand. Selbst wenn er ausgeheilt ist oder Jahre zurückliegt, können Folgen zurückgeblieben sein, denn Ihre Haut vergisst nichts. Die für den Menschen unsichtbaren UV-Strahlen schwächen das Immunsystem und zerstören Hautzellen, sodass sie sich nicht mehr erneuern können. Dadurch kann sich die Erbsubstanz verändern, diese veränderten Zellen vermehren sich und führen schließlich zu Hautkrebs.

Lassen Sie es am besten erst gar nicht so weit kommen und beugen Sie einem Sonnenbrand und damit späterem Hautkrebs vor.
Mit einer schützenden Sonnencreme und der passenden Kleidung sind Sie schon fast auf der sicheren Seite. Je dunkler und weiter das Shirt, die Bluse oder die Hose sind, die Sie tragen, umso weniger Sonnenstrahlen gelangen auf die Haut. Weiße Kleidung hat von sich aus schon einen Lichtschutzfaktor von etwa fünf bis acht, dunkle Kleidung erreicht bereits einen Wert von bis zu 20. Auch das Material spielt beim Sonnenschutz eine Rolle, so ist der Schutz von Kunstfasern oder Seide höher, als der von Baumwolle oder Leinen.

Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonnenbestrahlung und tragen Sie frühzeitig und vor allem auch großzügig ein gutes Sonnenschutzmittel mit UV-A- und UV-B-Schutz auf. Eine vierköpfige Familie kann damit gut und gerne eine mittlere Flasche Sonnenmilch pro Tag verbrauchen. Der Lichtschutzfaktor (LSF) auf der Sonnencreme gibt Ihnen an, wie gut Sie vor den UV-B-Strahlen und damit vor einem Sonnenbrand geschützt sind. Wenn Sie den Lichtschutzfaktor mit Ihrer Eigenschutzzeit multiplizieren, erhalten Sie die Anzahl der Minuten, die Sie sich der Sonne aussetzen können, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Der Eigenschutz bei Menschen mit heller Haut und hellen Haaren, vielen Muttermalen und Sommersprossen beträgt etwa zehn Minuten. Dunkelhäutigere Personen mit dunklem Haar und dunklen Augen erreichen dagegen bereits Werte um 45 Minuten.

Bei leichter Sonneneinstrahlung können Sie auch auf den Inhalt Ihres Back-/Gewürzschrankes zurückgreifen. Sesam- oder Kokosöl besitzen einen natürlichen und chemiefreien Sonnenschutz. Sesamöl blockt 30 Prozent der UV-Strahlung ab, Kokosöl immerhin noch 20 Prozent.

Übrig gebliebenes Sonnenschutzmittel können Sie nach dem Sommer übrigens noch hervorragend als Anti-Aging-Mittel nutzen und Falten und schlaffer Haut vorbeugen.

Sie haben in der Sonne gesessen, sich unterhalten oder gelesen und darüber die Zeit und alle Sonnenschutzregeln vergessen? Ihnen ist sehr warm, Ihre Haut ist gerötet, schmerzt und bei Druck bleiben weiße Stellen zurück? Dann haben Sie sich einen Sonnenbrand eingefangen.

Jetzt heißt es: Kühlen – Trinken - Cremen

Sie müssen sofort raus aus der Sonne und Ihren Körper kühlen. Eine lauwarme Dusche, feuchte Tücher, Umschläge mit Quark oder Joghurt, Betupfen mit verdünnter Milch oder schwarzem oder Pfefferminztee, Gurkenscheiben oder Honig leisten sehr gute Erste Hilfe. Alle Mittel ziehen die Hitze aus dem Körper, wirken entzündungshemmend, versorgen die Haut mit Flüssigkeit, beruhigen sie und lindern auch Schmerzen. Das Mittel der ersten Wahl ist jedoch die Aloe vera.

Bei leichten Schmerzen helfen auch Entzündungshemmer wie Ibuprofen und ASS. Haben Sie jedoch starke Schmerzen oder Fieber und zeigen sich Blasen auf der Haut, sollten Sie die Selbstbehandlung unterlassen und medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.

Ganz besonderen Sonnenschutz brauchen Babys und Kleinkinder. Ihre Haut ist noch sehr empfindlich und dünn. Sie kann sich noch nicht bräunen und damit selber schützen, sie bekommen daher viel häufiger

einen Sonnenbrand. Besonders gefährlich ist das Spielen am Wasser. Ziehen Sie Ihrem Kind daher stets ein T-Shirt und eine leichte Hose über. Vermeiden Sie auf alle Fälle die Schmerzen und späteren Folgen eines Sonnenbrandes im Kindesalter. Babys und Kleinkinder sollten sich daher stets mit einem guten Sonnenschutz ab LSF 30 im Schatten aufhalten. Zusätzlich schützen eine Kappe mit Schirm und Nackenschutz die empfindlichen Partien Ihres Kindes.

Ältere Kinder achten vielleicht schon selber mit auf ihren Sonnenschutz und merken sich die vier „S-Regeln“: "Slip" dir ein T-Shirt an, "slop" dir Sonnencreme auf die Haut, "slap" dir einen Hut auf, suche Schatten und "slide" dir die Sonnenbrille vor die Augen.

Rötet sich die Haut trotz aller Vorsichtsmaßnahmen doch sehr, dann nichts wie ab zum Arzt mit Ihrem Nachwuchs. Verzichten Sie auf Hausmittelchen und geben Sie ihm auf keinen Fall Medikamente, ohne vorher mit einem Arzt gesprochen zu haben.

UV-Strahlen schädigen nicht nur die Haut, auch die Hornhaut Ihrer Augen braucht einen Sonnenschutz, sonst droht schlechter werdendes Sehvermögen, Grauer Star oder im schlimmsten Fall Schäden an der Netzhaut. Achten Sie daher auf einen guten UV-Schutz der Brille. Ob Sie dabei getönte oder helle Gläser bevorzugen, das ist Geschmackssache. Wichtig sind die Gütesiegel, die gute Brillen auszeichnen. Das Kennzeichen "UV400" steht dabei für den besten UV-Schutz, „CE“ für die Belastbarkeit der Brillengläser. Aber auch der beste UV-Schutz kann nicht verhindern, dass die Hälfte der Sonnenstrahlen von oben oder von der Seite auf Ihre Augen treffen. Wählen Sie daher möglichst eine Brille mit großen Gläsern und einem Gestell, das Ihre Augen auch seitlich schützt.

Schützen Sie auch die empfindlichen Augen Ihrer Kinder mit einer guten Brille. Am besten eignen sich Brillen mit Kunststoffgläsern, die beim Toben nicht splittern. Auch hier sollten Sie auf die Gütesiegel achten und sich beraten lassen. Auch wenn Ihre Kleinen mit gelben Gläsern niedlich oder cool aussehen, so sollten Sie diese besser nicht kaufen. Sie verfälschen das Licht und Signalfarben, zum Beispiel an der Ampel, werden zu spät wahrgenommen.

Mit all unseren Tipps und Informationen steht einem entspannten Aufenthalt in der Natur nichts mehr im Wege. Das Team der Lokallust wünscht Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, einen schönen und unbeschwerten Sommer.

Info:
Beim Angebot des Berufsverbands der Deutschen Dermatologen (BVDD) und des Deutschen Zentrums für Luft und Raumfahrt (DLR) erhalten Sie eine persönliche Empfehlung, wie lange Sie in Ihrem Urlaubsort unbesorgt sonnenbaden können.
Weitere Infos unter www.uv-check.de

Text: Martina Jansen
Fotos: fotolia