

sonnenbräune ohne Reue



Apotheke »zur Mariahilf«

SONNE IST FÜR DAS WOHLBEFINDEN DES MENSCHEN UNENTBEHRLICH.

Vor allem in der Urlaubszeit, am Strand oder in den Bergen sind wir der Sonne ausgesetzt. Ungeschützter Sonnenkonsum kann schlimme Schäden verursachen, Hautalterung, Sonnenallergie, Sonnenbrände, sogar Hautkrebs kann die Folge sein.

RISIKOFALL SONNENALLERGIE

Am Häufigsten sind die lichtentwöhnten Körperstellen, wie Dekolletee, Schultern, Nacken und Oberschenkel betroffen. Die Ausschläge können sehr unterschiedlich aussehen: gerötete Haut, Quaddeln, Bläschen oder Knötchen. Bis vor kurzem haben Wissenschaftler die Meinung vertreten, dass die Fette und Emulgatoren von Sonnenschutzmitteln dafür verantwortlich sind. Heute weiß man, dass der Hauptauslöser der Sonnenallergie die UVA- Strahlung ist. Durch sie wird eine, durch sogenannte freie Radikale in Gang gesetzte, Immunreaktion des Körpers ausgelöst, die zu einem typischen Ausschlag führt. Das bedeutet, dass durch wirksame UVA-Filtersubstanzen und Präparate gegen freie Radikale (Selen, Vitamin E, Vitamin C, Betacarotin) oder Calcium ein wirksamer Schutz vor Sonnenallergien erzielt werden kann.

WAS IST EIN SONNENBRAND?

Ein Sonnenbrand ist eine sichtbare Entzündungsreaktion der Haut, die durch UVB- Strahlung ausgelöst wird. Sie tritt dann auf, wenn die Haut einer für sie zu intensiven Sonnenbestrahlung ausgesetzt ist. Ein Sonnenbrand tritt rund drei bis sechs Stunden nach der Strahleneinwirkung auf und klingt nach zwei bis fünf Tagen wieder ab.

Ist die Bestrahlungsdosis zur Pigmentierung der Haut zu hoch, kommt es zu einer Entzündungsreaktion, die einer Verbrennung entspricht. Es werden vermehrt Botenstoffe freigesetzt, die durch Erweiterung der Blutgefäße eine Rötung und eine Schwellung der Haut, sowie Jucken und Brennen auslösen. Bei einem schweren Sonnenbrand kann die Oberhaut im betroffenen Gebiet völlig zerstört werden.

ANZEICHEN EINES SONNENBRANDS

Wie bei einer Verbrennung wird die Schwere eines Sonnenbrandes in 3 Grade eingeteilt:

Grad 1: Rötung, Brennen und Juckreiz

Grad 2: zusätzlich Blasenbildung

Grad 3: weitgehende Zerstörung der Oberhaut der betroffenen Stellen und flächige Ablösung der Haut.

sonnenbräune ohne Reue



Apotheke »zur Mariahilf«

BEHANDLUNG EINES SONNENBRANDS

Bei Sonnenbrand ersten Grades helfen:

Kühlende und feuchtigkeitsspendende Umschläge, Lotionen oder Gele. Zusätzlich können entzündungshemmende und schmerzstillende Tabletten eingenommen werden. Bei Sonnenbrand sollte bis zur Abheilung die Sonne gemieden werden, um Reparaturvorgänge an der geschädigten Hautsubstanz zu ermöglichen.

Bei Sonnenbrand zweiten Grades:

Es sollte der Arzt aufgesucht werden, die Behandlung erfolgt wie oben, zusätzlich können die Brandblasen vom Arzt steril punktiert werden. Brandsalben bitte nur dann verwenden, wenn es Ihnen Ihr Arzt verordnet hat. Wichtig ist die Verbrennung steril zu verbinden.

Bei Sonnenbrand dritten Grades ist die Behandlung im Krankenhaus notwendig!

RICHTIGES VERHALTEN IN DER SONNE

- Das Sonnenschutzmittel immer schon vorher auftragen, bevor man in die Sonne geht, z.B. schon im Hotelzimmer einreiben und einziehen lassen. Es dauert ca. ½ Stunde bevor ein Filter seine Wirkung entfaltet. Cremt man sich zu spät ein, hilft auch der höchste Faktor nichts mehr, da die Schwelle zum Sonnenbrand schon erreicht ist.
- Beim Eincremen muss man besonders vorsichtig sein. Unachtsamkeiten bei der Anwendung an schlecht zugänglichen Hautregionen oder an den Grenzstellen von Haut zu Textilien (Träger, Beinansatz) sind dann unzureichend geschützt und führen meist zu kleinflächigen, aber schmerzhaften Sonnenbränden.
- Vorsichtshalber sollten sie während des Sonnenbadens auf Parfum und Eau de Toilette verzichten, um Überpigmentierungen zu vermeiden.
- Ein Teil des Sonnenschutzpräparates kann durch Abrieb (Handtücher, Sonnenliegen, Sand, Bekleidung...) bzw. Schwitzen oder Schwimmen verloren gegangen sein. Deshalb immer wieder mal erneut eincremen! Kinder kann man nicht oft genug eincremen!
- Den hohen Feuchtigkeitsverlust durch Schwitzen sollte man durch vermehrtes Trinken ausgleichen.
- Schattenpausen sind insbesondere bei hohen Temperaturen wünschenswert. Aber auch im Schatten kann Sonne gefährlich werden, da durch Streuung und Reflexion UV-Strahlen die Haut erreichen können.
- Eine im Wasser (Baden, Schwimmen) gequollene Haut reagiert empfindlicher als normal. Hinzu kommt der „Brennglaseffekt“ der auf der Haut aufliegenden Wassertropfen. Daher gilt:

sonnenbräune ohne Reue



Apotheke »zur Mariahilf«

Erst abtrocknen, eincremen, dann sonnen. Ebenso können noch vorhandene Salzkristalle des Meerwassers gefährlich werden. Wer sich bewegt (Spiele, Strandspaziergänge) bräunt leichter und vor allem gleichmäßiger.

- Pflege und Schutz bedürfen gefährdete Körperteile: die Lippen, die keinen Eigenschutz aufbauen können, werden leicht rissig. Es kann auch Sonnenherpes (Fieberblasen) auftreten. Kritisch sind auch der Nasenrücken und die Ohrläppchen.
- Weil das UV-Licht unsichtbar und kalt ist, begehen viele den Fehler, die Ultraviolettstrahlung anhand der gleichzeitig auftretenden Wärmestrahlung zu beurteilen. Weht jedoch beispielsweise ein kühler Wind oder zeigt der Himmel eine geschlossene Dunst- oder Wolkenschicht, so kann es zu folgenschweren Irrtümern kommen.
- Abends nach einem Sonnentag wird die Haut gründlich gereinigt und hinterher ein beruhigendes After-Sun-Produkt (Apres-Präparat) verwendet. Zum Einen erfordert es die Hygiene, denn Schweiß und Talg sowie Reste von Sonnenschutzpräparaten sind ein guter Nährboden für Keime. Zum Anderen dankt es Ihnen die Haut nach einem sonnengestressten Tag, bei der sie durch Wind und Wärme viel Feuchtigkeit verloren hat.
- Auch Haare und Augen brauchen Sonnenschutz. Sonnenschutzprodukte für Haare oder Kopfbedeckung, sowie Sonnenbrillen sind ein Muss.
- Kinderhaut braucht darüber hinaus besonderen Schutz, da die Pigmentzellen noch nicht voll funktionsfähig sind. Eine Kopfbedeckung und ein T-Shirt, wo auch die Schultern bedeckt sind, ist daher sehr sinnvoll. Wichtig ist auch zur Mittagszeit die Sonne zu meiden.
- Welchen Sonnenschutzfaktor verwendet man am Besten? Grundsätzlich gilt, lieber einen höheren Faktor verwenden, als unbedingt notwendig. Je langsamer die Haut bräunt, desto gesünder und länger anhaltend ist die Bräune.
- Zwischen 11.00 und 15.00 Uhr meiden sie am Besten die direkte Sonne, auch im Schatten bräunt ihre Haut. Beachten sie, UVA-Strahlung kommt auch durchs Fenster an ihre Haut.
- „Der Extraschluck für ihre Haut“ Verwöhnen Sie ihre Haut in der Sommerzeit auch mal mit einer Kosmetikbehandlung bei Ihrer Kosmetikerin. Um Ihren Feuchtigkeitsspeicher aufzufüllen und der Hautalterung entgegen zu wirken.

LASSEN SIE SICH IN IHRER APOTHEKE BERATEN, WIR STEHEN IHNEN GERNE ZUR VERFÜGUNG!