

Sommer-Sonne-Sonnenbrand?

TEXT: SILVIA FILIPOT-BACHER

So schön der Sommer ist, so gerne wir uns in der Sonne aufhalten – Die Gefährlichkeit zu langer Sonnenbäder darf nicht unterschätzt werden. Wie kann man sich wirklich vor den schädlichen UV-Strahlen der Sonne schützen?

Endlich ist es soweit – wir können uns mit Bikini & Co in die Sonne legen, wenig bekleidet flanieren und genüsslich im Freien ein Eis essen. Doch Vorsicht: Wenn es zu einer langen, ungeschützten und intensiven Sonneneinstrahlung auf die Haut kommt, kann sich ein Sonnenbrand oder auch ein Sonnenstich entwickeln. Medizinisch bedeutet der Sonnenbrand eine Verbrennung der Haut durch ultraviolette Strahlung, meist UVB-Strahlen. Ein Sonnenstich wird als Hitzeschaden bezeichnet und entsteht, wenn die Sonneneinstrahlung besonders intensiv auf Kopf, Hals und Nacken einwirkt.

Symptome

Die ersten Symptome bei einem Sonnenbrand zeigen sich erst nach einer Zeit zwischen vier und acht Stunden nach der direkten Sonneneinwirkung. Die Hautstellen fangen an, sich zu röten, ein Hitzegefühl sowie Jucken und Brennen ist zu verspüren. Bei schwereren Sonnenbränden oder Sonnenallergien bilden sich Blasen. Wenn der Sonnenbrand auf großen Flächen des Körpers auftritt, kann es weiters zu Symptomen wie Kreislaufbeschwerden oder Übelkeit kommen. Dann ist es sinnvoll einen Arzt zu konsultieren, denn es könnte sich um einen Sonnenstich handeln. Charakteristisch für einen Sonnenstich ist ein heißer, roter Kopf und Nacken. Vorsicht: Ein Sonnenstich ist durchaus

ernst zu nehmen, Komplikationen wie eine Hirnhautentzündung können sich entwickeln, da bei einem Sonnenstich quasi das Gehirn überhitzt wird.

Behandlung und Vorbeugungsmaßnahmen

So schön es ist, die direkte Sonne zu genießen, oft bleibt das nicht ohne Folgen. Abgesehen von den Schmerzen eines Sonnenbrandes und dem späteren Schuppen der Haut, können Melanome (schwarzer Hautkrebs) entstehen. Außerdem schreitet die Hautalterung schneller voran.

Das wollen wir keinesfalls, also hier ein paar Tipps, wie man den gefährlichen Sonnenstrahlen ein Schnippchen schlagen kann:

- Das Verwenden von ausreichenden Sonnenschutzmitteln, Kopfbedeckung – es gibt durchaus schicke, modische Sonnenhüte!
- Die Sonne in der sonnenintensivsten Zeit, meist zwischen 10:00 und 15:00 Uhr meiden.
- Säuglinge überhaupt nicht der direkten Sonne aussetzen.
- Kinder nur mit entsprechender Kopfbedeckung und Sonnenschutzmittel mit sehr hohem Schutzfaktor in der Sonne spielen lassen.

Dazu sei noch anzumerken, dass auch bei Verwenden eines Sonnenschutzmit-

tels dieses prinzipiell nur für einen bestimmten Zeitraum wirkt! Weiters ist es sinnvoll, sich den eigenen Hauttyp von einem Dermatologen austesten zu lassen und sich entsprechend dem Ergebnis mit dem idealen Sonnenschutzfaktor zu schützen. Besonders hellhäutige Menschen und Kinder sind gefährdet, doch wenn man auf oben genannte Vorbeugungsmaßnahmen achtet, steht dem Sommerspaß am See nichts mehr im Weg!

Ist es dennoch passiert, und ein Sonnenbrand zeigt sich, können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

- Die betroffenen Hautstellen kühlen, dazu feuchte Umschläge verwenden.
- Feuchtigkeitsspendende und kühlende Lotions auftragen.
- Manchmal: Schmerzstillende Medikamente
- Rückfettende Cremes bei der Schuppung
- Viel trinken!

Der Sonnenbrand heilt nach maximal zwei Wochen ab, bei großflächigen Sonnenbränden ist ein Arzt hinzuziehen. Bei den ersten erkennbaren Symptomen für einen Sonnenstich ist der Betroffene sofort in den Schatten zu bringen und mit Wasser zu kühlen. Kommt es zu Bewusstseinsverlust, ist unbedingt ein Notarzt zu rufen.