

Sonnenbrand: Wie du ihn vermeiden und behandeln kannst

Kaleido informiert

Veröffentlicht am 18.07.2019 um 11:18 Uhr

Bei gutem Wetter und Sonnenschein zieht es uns automatisch nach draußen, weil wir den Sommer voll auskosten möchten. Ob ganz bewusst beim Sonnenbaden am Strand, im Garten oder auf dem Balkon oder als „Nebeneffekt“ bei einer Fahrradtour und beim Fußballspielen – die warmen Sonnenstrahlen auf der Haut tun gut.



Wer die Sonne im Sommer sorgenfrei genießen möchte, sollte sich um ausreichend Sonnenschutz kümmern. | Foto: Rido/stock.adobe.com

Wenn wir die Sonne jedoch zu lang genießen, kann Sonnenbrand entstehen. Das ist unangenehm, kann sehr schmerzhaft werden und Langzeitfolgen für die Haut haben. Wir erklären dir, wie du Sonnenbrand vermeidest und im Fall der Fälle behandelst. Obwohl die Sonne, je nach Jahreszeit, durchschnittlich 149,6 Millionen Kilometer von der Erde entfernt ist, spürt man ihren Einfluss auf der Haut. Das hat neben guter Laune und Sommerfeeling auch einen weiteren positiven Effekt: Die Produktion von Vitamin D wird angeregt, was besonders wichtig für den Knochenaufbau ist. Zu viel Sonne kann unsere Haut aber nachhaltig schädigen. Ihre ultraviolette Strahlung, kurz UV-Strahlung, verursacht Verbrennungen auf der Haut, wenn du ihr zu lang ohne Schutz ausgesetzt bist. Die Strahlen greifen Hautzellen in der oberen Hautschicht an und beschädigen sie, was zu Entzündungen führt.

Der Körper hat eine sogenannte Eigenschutzzeit, in der die UV-Strahlen keinen Schaden anrichten. Er ist dann noch selbst in der Lage, Hautzellen zu reparieren und zu regenerieren. Das gilt je nach Hauttyp aber nur für einen Zeitraum zwischen zehn und 40 Minuten. Menschen mit heller Haut, hellen Augen und blonden oder roten Haaren sollten sich nur bis zu zehn Minuten ohne Schutz in der Sonne aufhalten. Menschen mit dunklen Augen, dunkelbraunem oder schwarzem Haar und einer von Natur aus dunkleren Haut können sich ohne Sonnenschutz sogar bis zu 40 Minuten im Freien aufhalten. Wer es aber unabhängig vom Hauttyp mit dem Sonnenbad übertreibt, muss mit Verbrennungen rechnen.

Leichter Sonnenbrand (Grad 1) äußert sich in geschwollenen Rötungen, die jucken und brennen. Mittlerer Sonnenbrand (Grad 2) zeigt sich zusätzlich mit Bläschen, die sich auf der Haut bilden. Die verbrannte Haut schält sich nach einiger Zeit ab. Schwere Verbrennungen durch Sonneneinstrahlung (Grad 3) sind besonders schmerzhaft. Die oberen Hautschichten sind zerstört, lösen sich ab und lassen oft auch Narben zurück. Auch wenn sich die Haut oberflächlich nach einiger Zeit wieder erholt, schließt das Langzeitfolgen nicht aus. In sehr schlimmen Fällen kann Sonnenbrand das Entstehen von Hautkrebs begünstigen, unter anderem erhöht sich dadurch das Risiko für den besonders gefährlichen schwarzen Hautkrebs. Sonnenbrand kann außerdem das Bindegewebe dauerhaft beschädigen – der Alterungsprozess der Haut wird dadurch beschleunigt. Das führt zu Falten oder auch Altersflecken.

Sogar im Schatten können die UV-Strahlen Sonnenbrand verursachen. Besonders groß ist die Gefahr eines Sonnenbrands im Wasser, weil die Wasseroberfläche die UV-Strahlen reflektiert und dadurch ihre Wirkung verstärkt.

Damit Sonnenbrand gar nicht erst entstehen kann, solltest du ein paar simple Maßnahmen beachten:

Keine Mittagssonne: Besonders in der Mittagszeit zwischen zwölf und 16 Uhr, wenn die UV-Strahlung am höchsten ist, solltest du die Sonne meiden.

Sonnenschutz: 30 Minuten, bevor du dich der Sonne aussetzt, solltest du Sonnencreme anwenden. Je nachdem wie stark die Sonneneinstrahlung ist und welcher Hauttyp du bist, muss ein entsprechender Lichtschutzfaktor gewählt werden (mindestens Lichtschutzfaktor 30). Achte auch darauf, die Sonnencreme regelmäßig neu aufzutragen, besonders nach dem Schwimmen oder auch, wenn du viel schwitzt. Trotzdem sollte die Creme zudem wasserfest sein. Auch mit entsprechender Kleidung kannst du dich gut vor der Sonne schützen: Mit einem Hut schützt du den Kopf, das Gesicht und den Nacken, außerdem können ein T-Shirt oder ein Shirt mit langen Ärmeln und eine leichte Hose deiner Haut eine wohltunende Auszeit von der Sonne verschaffen.

Reagiere direkt, wenn du doch mal einen Sonnenbrand bekommen hast:

Raus aus der Sonne: Begib dich sofort in das Innere eines Gebäudes, um die Haut nicht noch weiter zu belasten. Auch im Schatten können dich die UV-Strahlen noch erreichen.

Kühlen: Wie bei anderen Verbrennungen auch musst du den Sonnenbrand sofort kühlen – mit einer kalten Kompresse (Coolpack) oder unter kaltem Wasser.

Trinken: Sowieso musst du bei wärmeren Temperaturen mehr Wasser trinken. Besonders aber dann, wenn du die Haut wegen eines Sonnenbrands mit ausreichend Flüssigkeit versorgen musst.

Creme: After-Sun-Lotions versorgen die Haut zusätzlich von außen mit Feuchtigkeit und auch mit Nährstoffen, die bei der Regeneration helfen können.

Auch nachher Sonne vermeiden: Wenn du einen Sonnenbrand hast, braucht die Haut Zeit, sich zu erholen. Verbring die nächsten Tage nicht in der Sonne oder nur dann, wenn der Sonnenbrand durch Kleidung komplett verdeckt ist.

Zum Arzt gehen: Mit schwerem Sonnenbrand – oder wenn der leichte Sonnenbrand zu unangenehm wird – solltest du einen Arzt aufsuchen, damit du eine medizinische Behandlung erhältst. Auch wenn du die Verbrennungsstärke nicht selbst einschätzen kannst, solltest du den Gang zum Arzt nicht scheuen. Für einen entspannten Sommer ist Sonnenschutz das A und O. Vergiss ihn nicht und sprich auch mit deinen Eltern darüber, damit ihr immer ausreichend Sonnencreme zu Hause habt.