

# Selbsthilfe bei Sonnenbrand

Sonnenbrand tritt nicht unmittelbar nach dem Sonnenbaden auf, sondern zeigt sich oft erst nach 4–6 Stunden. Innerhalb von 24–36 Stunden erreichen die Beschwerden der Verbrennung ihren Höhepunkt und klingen in der Regel nach 4–7 Tagen wieder ab. Sonnenbrand Grad 1 lässt sich noch gut zu Hause behandeln (siehe „Wann zum Arzt?“).

## Wie äußert sich Sonnenbrand?

**Sonnenbrand 1. Grades:** Rötung und Überwärmung der Haut mit Spannungsgefühl, Jucken und brennenden Schmerzen

**Sonnenbrand 2. Grades:** stärkere Rötung der Haut mit Blasenbildung und starkem Schmerz, später schält sich die Haut

**Sonnenbrand 3. Grades:** schwere Verbrennung, Zerstörung der obersten Hautschicht mit Ablösung und späterer Narbenbildung, Neigung zu Kreislaufkollaps  
Stärkerer, großflächiger Sonnenbrand kann Beschwerden wie Frösteln, Übelkeit, Fieber und allgemeines Krankheitsgefühl hervorrufen.

## Wann zum Arzt?

- bei Sonnenbrand 1. Grades im Säuglings- und Kleinkindalter
- bei Sonnenbrand 2. und 3. Grades mit Kopfschmerz, Übelkeit und Erbrechen
- bei großflächigen Verbrennungen
- bei starker Blasenbildung
- bei nicht abklingendem, schmerzhaftem Sonnenbrand

## Sinnvolle Sofortmaßnahmen

Weitere Sonneneinstrahlung ist zu vermeiden. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Richtwert: 2l) in Form von Wasser, Tee oder Saftschorle ist erforderlich. Lokale moderate Kühlung des Sonnenbrands mit 20–25 °C kühlem Wasser für max. 15–30 Minuten lindert die Schmerzen und bremst die Entzündung der Haut. Eine Unterkühlung ist zu vermeiden. Kei-

ne längere und stärkere Kühlung zum Beispiel mit Eiswasser oder Coolpacks bei kleinen Kindern oder Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen (bei Kälte muss das Herz stärker arbeiten). Dies kann auch zu Erfrierungen führen und die Regeneration der Haut verzögern.

## Maßnahmen für zu Hause

Für Sonnenbrand 1. Grades (Ausnahme: Säuglinge und Kleinkinder, siehe „Wann zum Arzt?“) eignen sich unter anderem:

### Kühle Quarkauflage

Die Quarkauflage wirkt kühlend, entzündungshemmend, abschwellend und schmerzlindernd.

**Materialien:** 250–500 g frischer Magerquark je nach Größe des Sonnenbrands, naturbelassen und zimmertemperiert; 1 Baumwolltuch oder 1 Mullwindel; 1 Messer; 1 Zwischentuch; evtl. 1 Mullbinde; 1 Nässechutz

**Durchführung:** Den frischen Magerquark ca. 1 cm dick auf Baumwolltuch oder Mullwindel auftragen, zu einem Päckchen falten, auflegen und gegebenenfalls mit einem trockenen Zwischentuch locker abdecken und mit einer Mullbinde je nach Auflagestelle fixieren. Nässechutz unterlegen.

Die Anwendung dauert solange sie kühlende und schmerzlindernde Wirkung zeigt (15–20 min). Spätestens wenn der Quark beginnt einzutrocknen, ist das Päckchen zu entfernen. Die Anwendung kann mehrmals täglich durchgeführt werden.

**Zu beachten:** Der Magerquark darf nicht zu kalt aufgelegt werden, daher wird er 30 min vor der Anwendung aus dem Kühlschrank genommen. Bei empfindlichen Personen kann es sonst zu Schmerzen (Gefäßkrämpfen) kommen. Der Quark darf nicht direkt auf die Haut, sondern muss immer in ein Stofftuch eingepackt werden. Die Haut darf nicht weiß, bläulich werden, bei krampfartigen

Schmerzen sofort entfernen. Besondere Vorsicht ist an Stellen mit wenig Gewebepolsterung (zum Beispiel Finger) geboten, ebenso bei Personen mit Lähmungen, Durchblutungs- und Sensibilitätsstörungen.

**Kontraindikationen:** Abneigung gegen den Geruch, Milcheiweiß-Kontaktallergie (eher selten), offene Wunden

### Kühle Auflagen mit Teeaufguss

**Zubereitung mit Eichenrinde:** 20 g zerkleinerte Eichenrinde (Apotheke) mit 1 l Wasser aufkochen, für 5–10 Minuten ziehen lassen und abgießen. Wirkung: leicht entzündungshemmend, schmerzlindernd, juckreizstillend, mild oberflächenanästhesierend, wundheilungsfördernd. Nach einer Woche pausieren, da die Gerbstoffe die Haut stark austrocknen.

**Zubereitung mit Kamillenblüten:** 20 g Kamillenblüten mit 1 l heißem Wasser übergießen, abdecken und nach 5–10 min filtern. Wirkung: entzündungshemmend, mild schmerzlindernd, verbessert die Geweberegeneration. Auf mögliche Korbblütlerallergie achten.

**Anwendung:** Je nach Fläche des Sonnenbrands ein Taschentuch, Geschirrhandtuch oder eine Baumwollwindel in den entsprechend abgekühlten Teeaufguss eintauchen, leicht auswringen und auflegen. Solange liegen lassen, wie die Anwendung schmerzlindernd und kühlend wirkt. Sie kann mehrmals täglich wiederholt werden.

Elke Heilmann-Wagner, Bobenheim am Berg

Dieser Artikel ist online zu finden:  
<http://dx.doi.org/10.1055/a-0854-7811>

## Mit den besten Grüßen überreicht:

