



*SOS-Hilfe
für die Haut*

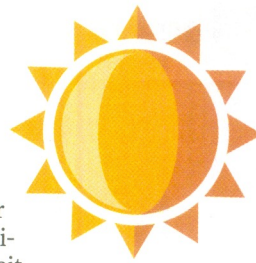
WENN'S BRENNT

Sonnenbrände, Allergie, Irritationen und Pustelchen – das sind die **Schattenseiten des Hochsommers**. Die Dermatologin verrät, wie Sie sich rasch Linderung verschaffen und wann der Arzt helfen sollte.

Vorsorge ist besser als Nachsorge! Das ist hinlänglich bekannt. Trotzdem schützt sich nur die Hälfte der ÖsterreicherInnen konsequent und rundum (sprich vom Scheitel bis zur Sohle) durch ausreichend Sonnencreme sowie Aufenthalte im Schatten vor Sonne. Ein Viertel brennt ob unvorsichtiger erster Schritte in der Sonne gleich mal ab und handelt sich damit einen Sonnenbrand ein, der nicht selten zu schmerzhaften Symptomen führt. Ein UV-Erythem (so der medizinische Ausdruck) – verursacht durch kurzweilige UV-B-Strahlen – ist immerhin eine Verbrennung der Haut ersten und zweiten Grades. Erwischt man einen Sonnenbrand des ersten Grades, muss man mit Rötungen, Brennen und Juckreiz rechnen. Bei Grad zwei bildet die Haut zusätzlich Blasen. Das gesamte Ausmaß der Verbrennung ist dabei erst etwa sechs Stunden nach der eigentlichen Verletzung sichtbar und spürbar. Bei ersten Anzeichen (Rötungen, Brennen, Hitzegefühl) sollte man sich jedenfalls schleunigst in den Schatten bzw. in einem vom Sonnenlicht geschützten Raum begeben. Hat es unser größtes Organ erwischt, stehen bei der Behandlung zwei Aspekte im Vordergrund:

HOTSPOT HAUT
Ein Viertel der Österreicher holt sich im Sommer einen Sonnenbrand.





zum einen die Kühlung der betroffenen Hautpartie (z. B. durch in Tücher gewickelte Cool-Packs), zum anderen das Zuführen von ausreichend Flüssigkeit – am besten in Form von Wasser und Tees.

Kühlende After-Sun-Produkte oder Hausmittel (z. B. Aloe vera) sowie ausreichend Wasser trinken helfen der Haut, wieder auf die Beine zu kommen. Die Einnahme des Wirkstoffs Acetylsalicylsäure (enthalten in Aspirin) unterstützt zudem dabei, Botenstoffe zu bremsen, die für die Entzündung verantwortlich sind. Das Medikament sollte daher möglichst früh zum Einsatz kommen.

An die Grenzen der Selbstbehandlung ist man gestoßen, sobald Brandblasen auftreten oder es sogar zu Fieber und/oder Erbrechen kommt. Dann heißt es: ab zum Arzt! „In solchen Fällen“, so Dermatologin Dr. Sabine Schwarz, „können Infusionen mit Antibiotika, Mineralsalzen und Glukokortikoiden (entzündungshemmende und den Elektrolythaushalt regulierende Hormone) notwendig sein. Auch Brandblasen, mit denen normale Bewegungen nicht mehr möglich sind, sollten von ei-

2 MG
Sonnenschutz-
creme mit hohem
Lichtschutzfaktor sollten
pro cm² Haut für optima-
len Schutz aufgetra-
gen werden.

GUT ZU WISSEN

nem Arzt versorgt werden.“

Auch, wenn es die Haut nur leicht erwischt hat, heißt es: Nachsorge nicht vergessen! Anders als unser Gehirn, vergisst diese nämlich nie. Jeder Sonnenbrand in unserem Leben (dazu zählen auch jene, die wir uns in der Kindheit eingefangen haben) erhöht das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Mittels Früherkennungsuntersuchungen beim Hautarzt kann eine womöglich lebensbedrohliche Erkrankung in ihrer Entstehung verhindert werden.

Ab zum Mediziner heißt es übrigens auch, wenn Sonne ins Auge geht. Ein unachtsames Sonnenbad kann nicht nur unsere eigentliche Schutzhülle, sondern auch den vorderen Teil des Auges verbrennen. Dieser entwickelt sich in der Fetalperiode aus der Haut heraus und reagiert somit auch ähnlich wie sie. Wer sich nicht gut mit Sonnenbrille und Kappe/Hut schützt, riskiert eine sogenannte „Schneeblindheit“. Besorgniserregende Symptome sind: Schmerzen, Tränen, Jucken und Rötungen. Auch die Sicht kann getrübt oder un-

scharf sein, mitunter kommt es zu übermäßiger Lichtempfindlichkeit.

WENN DIE HAUT STREIKT

Doch nicht nur der Sonnenbrand ist im Sommer eine Gefahr, auch eine Sonnenallergie kann zum Problem werden. Bei manchen Menschen versagt – aus bisher ungeklärter Ursache – der natürlich Schutzmechanismus des Körpers vor UV-Strahlen – rote Pünktchen, Juckreiz und Bläschen sind die Folge. Für Sonnenallergiker ist deshalb ein hoher Lichtschutzfaktor wichtig. Tritt die Allergie auf, helfen ähnlich wie beim Sonnenbrand kühlende, juckreizhemmende Cremes und Gele. Auch Antiallergie-Tabletten, sogenannte Antihistaminika, lindern den Juckreiz.

DIE AUGEN sind ebenfalls Sonnenbrand gefährdet. Teile entwickelten sich in der Fetalperiode nämlich aus der Haut heraus.

GUT ZU WISSEN

MALLE UND DIE AKNE

Im Gegensatz zu Sonnenallergikern, die sich nicht eingecremt haben und deren Ausschlag durch das UV-Licht der Sonne entsteht, haben sich Betroffene von Mallorca-Akne meist sehr gut gecremt. Bei →

INFO

Die Sonnenschutz-Basics auf einen Blick

SONNENSCHUTZ TYPGERECHT WÄHLEN

Damit man effektiv vor der Sonne geschützt ist, ist ein Sonnenschutz entsprechend dem Lichtschutztyp unerlässlich. Je nach Lichtschutztyp ist die Eigenschutz-Zeit zwischen fünf (heller Typ) und 30 Minuten (dunkler Typ). **Im Zweifelsfall immer den höheren Lichtschutzfaktor (mindestens 30 ist angeraten) bevorzugen!** Nicht nur beim Sonnenbaden, auch im Alltag sollte man sich schützen – eine Tagespflege mit hohem LSF ist ideal.

RICHTIG CREMEN

Sonnenschutzprodukte sollten immer **30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne aufgetragen werden**. Für jede Körperregion, also Kopf mit Hals, Brustkorb, Bauch oder Arm, benötigen Sie etwa einen Strang Sonnenschutz in der Länge Ihrer ganzen Hand (bzw. 2 mg/cm² Haut) – das entspricht etwa 15 Pumpstößen bei Sprays. Den Sonnenschutz am besten alle 4–5 Stunden erneuern, ebenso nach dem Baden.

AUF DIE HAUTBEDÜRFNISSE ACHTEN

Der Sonnenschutz sollte außerdem je nach Hauttyp gewählt werden. **Sensible Haut** braucht einen beruhigenden, zusatzstofffreien Sonnenschutz. Vor allem Neurodermitiker sollten auf eine abgestimmte Cremegrundlage achten. **Unreine, zu Akne neigende Haut** schützt man am besten mit leichten Gelen und Fluiden, die mattieren. **Trockene Haut** braucht hingegen mehr Feuchtigkeit, Cremes und Öle pflegen und schützen! Nach dem Sonnenbad empfiehlt sich eine typgerechte After-Sun-Pflege. Für Neurodermitiker empfehlen sich natürliche Wirkstoffe wie Aloe vera, Nachtkerzenöl oder Dexpanthenol.



DERMA BALANCE SALBE

Die Innovation bei irritierter, empfindlicher Haut und chronischen Ekzemen.

Meine Patienten sind begeistert!

Dr. Sabine Schwarz



„Ich habe schon vieles probiert, aber bei dieser Salbe war mein Hautbild bereits nach 5 Tagen deutlich verbessert!“
— Lisa K.



ERHÄLTlich UNTER: WWW.DRSABINESCHWARZ.COM

HAUT-SCHUTZ-GUIDE FÜR DEN AKUTFALL

GUT ZU WISSEN

Durch Sonne oder Hitze geschädigte Haut kann ob der schmerzhaften und unangenehmen Symptome nicht nur einen Urlaub vermiesen, es können auch schwerwiegende Folgeschäden drohen. Hautärztin Dr. Sabine Schwarz verrät, wie Sie sich **rasch Linderung verschaffen** und ab wann der **Weg zum Arzt** unumgänglich ist.

SONNENBRAND

Der Sonnenbrand (medizinisch: UV-Erythem) ähnelt einer Verbrennung der Haut ersten und zweiten Grades und wird durch die UV-Strahlen der Sonne verursacht.

- ◆ Am besten **kühlt man die verbrannte Hautstelle mit einem nassen Tuch, Cool-Packs** (in Tücher eingewinkelt um Erfrierungen zu vermeiden) **oder verwendet kühlende Gele** (Hydrocortisongele). Spezielle After-Sun-Lotionen unterstützen die Haut bei der Regeneration (besonders wohltuend, wenn diese vor dem Einschlafen im Kühlschrank aufbewahrt werden).
- ◆ Als **Hausmittel** wird die kühlende Heilpflanze **Aloe vera** empfohlen: Die gelartige Flüssigkeit aus dem Inneren der Pflanze auf die betroffene Hautpartie auftragen.
- ◆ Ärzte empfehlen zudem, beim Entdecken eines Sonnenbrands **1.000 Milligramm Acetylsalicylsäure** einzunehmen. Das bremst die Botenstoffe aus, die die Entzündung auslösen.
- ◆ Damit die Haut auch von innen wieder hydriert wird, **viel frisches Wasser oder Tee trinken**.
- ◆ Auf jeden Fall braucht die Haut nun Ruhe und die **Sonne sollte dringend vermieden** werden.

Achtung: Bei Brandblasen, Fieber oder Erbrechen ist ein Arzt aufzusuchen. In solchen Fällen können Infusionen mit Antibiotika, Mineralsalzen und Glukokortikoiden (entzündungshemmende und den Elektrolythaushalt regulierende Hormone) notwendig sein. Auch Brandblasen, mit denen normale Bewegungen nicht mehr möglich sind, sollten von einem Arzt mit einer sterilen Nadel geöffnet werden. Wichtig ist hier, dass die Wunde hygienisch gehalten wird, damit sie sich nicht entzündet. Auch dann, wenn Babys und Kleinkinder betroffen sind, ist eine ärztliche Begutachtung angebracht. Wichtig: die Blasen auf keinen Fall selbst aufstechen.

SCHNEEBLINDHEIT

Da sich in der Fetalperiode Teile des Auges aus der „normalen“ Haut entwickelten, reagieren diese ebenso sensibel auf UV-Licht. Wer seine Augen nicht ausreichend mit einer qualitativ hochwertigen Sonnenbrille und im

Idealfall mit Hut (mit integriertem UV-Schutz) schützt, riskiert eine unangenehme **Verletzung der Augen – eine Keratitis solaris** (Keratitis photoelectrica). Diese äußert sich durch Schmerzen, Tränen, Jucken und Rötungen. Auch die Sicht kann getrübt oder unscharf sein, mitunter kommt es zu übermäßiger Lichtempfindlichkeit. In schweren Fällen von Sonnenbrand im Auge ist die äußere Hornhautschicht zerstört, weshalb die darunter sich befindlichen Nervenenden freiliegen. Betroffene berichten dann oft von einem starken Fremdkörpergefühl, als hätten sie Sand ins Auge bekommen.

- ◆ Die wichtigste SOS-Maßnahme: **raus aus der Sonne und Augen mit einer kühlenden Auflage abdecken**.
- ◆ Augen **nicht reiben**, auch wenn sie stark jucken.
- ◆ Kontaktlinsen durch **Brille** austauschen.
- ◆ Ab zum **Augen-Check-up**.

MALLORCA-AKNE:

Die Mallorca-Akne ist eine Sonderform der polymorphen Lichtdermatose. Es handelt sich dabei aber nicht um eine Akne, sondern eine **allergische Reaktion auf Sonnenlicht in Kombination mit Sonnenschutzmitteln**. Sie tritt meistens einige Tage nach intensiven Sonnenbädern auf. Durch das Zusammenspiel von körpereigenem Talg oder fettreichen Sonnenschutzmitteln mit UV-A-Licht wird eine Entzündungsreaktion ausgelöst. Symptome sind starker Juckreiz, Knötchen und Pusteln. Behandelt wird die Mallorca-Akne, indem man die Sonne zunächst meidet. Bei starkem Juckreiz helfen **kalte Umschläge, entzündungshemmende Cremes sowie Antihistaminika**.

SONNENALLERGIE

Die Sonnenallergie verhält sich ähnlich wie die Mallorca-Akne, der Auslöser ist aber ausschließlich die Sonne. Auch sie ist eine polymorphe Lichtdermatose, bei der die Ursache weitgehend ungeklärt ist. Zu den Symptomen zählen fleckige Rötungen, Juckreiz, örtlich begrenzte Schwellungen und brennen. Verhindern kann man die Sonnenallergie, indem man in den ersten Tagen nach dem Auftreten die Sonne meidet.

- ◆ In akuten Phasen helfen ebenfalls **kühle Umschläge und entzündungshemmende Gels**.
- ◆ Bei starkem Juckreiz: **antiallergische Tabletten** über einige Tage einnehmen.



SOS-Maßnahmen:

Ob Sonnenbrand, Mallorca-Akne oder Sonnenallergie – wen es erwischt hat, der sollte die betroffene Hautstelle gut kühlen und sehr viel trinken. Mehr verraten wir Ihnen links.

ihnen ist aber gerade die Sonnencreme für den Ausschlag verantwortlich. Inhaltsstoffe wie Fette und Emulgatoren der Sonnencreme reizen nämlich in Kombination mit dem UV-Licht die Talgdrüsen der Haut und verursachen eine Entzündung. Besonders betroffen sind Hautstellen mit vielen Talgdrüsen wie das Gesicht, Dekolleté und Oberkörper. Um Mallorca-Akne vorzubeugen, sollte man generell intensive Sonneneinstrahlung meiden und auf Produkte (Sonnenschutzmittel, aber auch After-Sun-Präparate) zurückgreifen, die keine Fette oder Emulgatoren enthalten. Tritt die Mal-

lorca-Akne dennoch auf, hilft nur noch, die Haut komplett abzudecken, sich im Schatten aufzuhalten und die Symptome mit Cremes & Co. zu lindern. *Links finden Sie die besten Dermatologen-Tipps, damit ein Urlaub trotz der einen oder anderen Hautpanne nicht ins Wasser fällt.*

ALEXANDRA HAHNENKAMP,
NINA FISCHER ■



DR. SABINE SCHWARZ
Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten;
www.hautzentrum-wien.at