

Tipps vom Doc

Autsch! Was tun bei Sonnenbrand?

Als Hinleitung zum Thema heute mal ein kleiner Sparwitz: Was ist schwarz, weiß und rot? Ein Zebra mit Sonnenbrand. Haha. Dabei ist mit einem Sonnenbrand eigentlich nicht zu spaßen.

Darum muss an erster Stelle auch ganz klar stehen: **Man sollte erst gar keinen Sonnenbrand bekommen. Das gilt umso mehr für Kinder und Babys.** Hier gibt's darum noch mal unsere Tipps zum Thema Sonnenschutz – das ist wirklich ganz, ganz wichtig: [Video](#) | [Merkblatt](#)

Aber niemand ist perfekt. Es kann eben doch vorkommen, dass Sie oder Ihr Kind einen Sonnenbrand bekommen. Was ist dann wichtig und was gibt's zum Thema zu wissen?

Prinzipiell ist ein Sonnenbrand nichts anderes als eine Verbrühung oder Verbrennung der Haut. Es dauert eben nur länger, bis diese Verbrennung entsteht und man bemerkt sie oft erst später, wenn man wieder aus der Sonne geht. Rein medizinisch betrachtet, macht es aber keinen Unterschied, ob Sie zu lange ohne (bzw. mit zu wenig) Schutz in der Sonne sind oder sich mit heißem Wasser die Haut verbrühen. Was mit der Haut passiert, ist genau dasselbe.

Und von daher wird auch ein Sonnenbrand in drei Grade eingeteilt. Grad 1 (zum Glück die häufigste Form) bedeutet, dass die Haut

gerötet und überwärmt ist, dass sie brennt und bei Berührung weh tut. Bei Grad 2 bildet die Haut Blasen und bei Grad 3 ist die Haut so sehr verbrannt, dass sie nur unter Narben abheilt. Letzteres kommt zum Glück so gut wie nicht vor.

Was muss man nun tun, wenn's passiert ist? Bei Sonnenbränden, die nach einem oder zwei Tagen anfangen Blasen auf der Haut zu entwickeln, müssen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin Rücksprache halten – das sollte unbedingt medizinisch versorgt werden, ähnlich wie eine Verbrühung zweiten Grades. Wenn die Haut einfach gerötet ist, weh tut, überwärmt ist, dann kann man sie vorsichtig kühlen. Am besten mit Kühlgels oder After-Sun-Lotionen. Es ist wichtig, viel zu trinken, weil man über die angeschlagene Haut mehr Flüssigkeit verliert. Und man sollte auf jeden Fall vermeiden, sofort wieder in die Sonne zu gehen. Wenn es gar nicht besser wird oder so sehr unangenehm ist, dann kann man kurzfristig, für ein bis zwei Tage, auch mal eine Cortison-Creme auftragen. Die ist in der Regel aber verschreibungspflichtig, da müssen Sie also ohnehin Rücksprache halten mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Zum Schluss noch mal ganz wichtig: Am besten, Sie bekommen gar keinen Sonnenbrand, weil Sie gut informiert und geschützt sind und die Zeit in der Sonne vernünftig mit gesundem Menschenverstand genießen.