

---

## Erste Hilfe bei Sonnenbrand

Kühlen, Cremen, Trinken. Wie Sie Ihre Haut nach einem Sonnenbrand am besten versorgen. Außerdem: Warum ist es eigentlich so schädlich, wenn man sich die Haut verbrennt?

von Sophie Kelm und Dr. Roland Mühlbauer, aktualisiert am 06.06.2018

Warme Sonnenstrahlen streicheln die Haut vom Gesicht bis zu den Zehen. Ein herrliches Gefühl. Aber Vorsicht: UV-Strahlung ist ein Karzinogen, also ein Krebserzeuger, erster Klasse. "Da Licht und Wärme oft positive Gefühle auslösen, vergisst man leicht die Gefahr der UV-Strahlen und hält sich zu lange in der Sonne auf", warnt Ina Stelljes, Sprecherin des Bundesamts für Strahlenschutz (BfS). Die Internetseite des BfS informiert deshalb auch im Sommer 2015 über den voraussichtlichen UV-Index der nächsten Tage. Der UV-Index gibt die Stärke der sonnenbrandwirksamen Strahlung im Freien an: von niedrig (0 bis 2) bis extrem (11 und mehr).

### Abläufe in der Haut bei Sonnenbrand

"Sonnenbrände sind Gift für die Haut", erklärt Dr. Ralph von Kiedrowski, Hautarzt in Selters und Vorstandsmitglied des Berufsverbandes der Deutschen Dermatologen (BVDD). Bekommt die Haut zu viel UV-Strahlen ab, können die Zellen stark geschädigt werden. "Vor allem die UV-B-Strahlung verursacht in den Zellen der Oberhaut jede Menge DNA-Schäden", ergänzt Professor Eckhard Breitbart von der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) und verweist auf folgende Grafik:

War die UV-B-Dosis gering, schaffen es körpereigene Reparaturmechanismen noch, die geschädigten Zellen zu heilen. "Bleibt jemand aber längere Zeit in der Sonne, übersteigen die Schäden die Kapazität des Reparatursystems", sagt Breitbart. "Dann gehen die Hautzellen teilweise kaputt. Der Körper erkennt das und lässt die Zellen gezielt absterben – in einem Vorgang, der Apoptose genannt wird." Die sterbenden Zellen schütten Botenstoffe wie Interleukine aus. Diese bewirken unter anderem, dass sich die kleinsten Blutgefäße erweitern. So kommt die Rötung beim Sonnenbrand zustande. Die vermehrte Durchblutung bringt außerdem weiße Blutkörperchen in die geschädigten Hautbereiche. Sie räumen die todgeweihten Zellen weg. Das geht mit den typischen Beschwerden beim Sonnenbrand einher: Schwellung, Schmerzen und Hitzegefühl, ausgelöst durch die lokale Entzündung.

### Dauer des Sonnenbrandes

Etwa sechs Stunden nach Beginn eines zu langen Sonnenbads spüren Betroffene den Sonnenbrand. Am heftigsten ist er nach 24 bis 36 Stunden. Hat es einen stark erwischt, bilden sich Blasen. Dabei gehen so viele Zellen zugrunde und verlieren den Zusammenhalt, dass sich innerhalb der Stachelzellschicht der Oberhaut Gewebsflüssigkeit sammelt. "Diese schlaffen Blasen reißen meist schnell ein, so dass der Sonnenbrand nach außen hin nässt", erläutert Breitbart. Nach etwa zweieinhalb Tagen beginnt die Haut sich zu schälen. Diese Abschuppung ist ein Zeichen der Heilung. Sie signalisiert, dass nun in der Oberhaut ausreichend viele geschädigte Zellen zugrunde gegangen sind. Bis zum vollständigen Abklingen des Sonnenbrands kann es ein bis zwei Wochen dauern.

UV-A-Strahlen, wie sie vermehrt in Solarien vorkommen, tragen zwar weniger zum Sonnenbrand bei. Sie dringen aber noch tiefer als UV-B in die Haut ein. "In der Tiefe zerstören sie Kollagen und die

elastischen Fasern, welche die Haut straff und unter Spannung halten", berichtet Breitbart. Deshalb fördern UV-A-Strahlen die Faltenbildung.

Verbrannt – und nun?

"Bei einem Sonnenbrand gilt als erstes: raus aus der Sonne", empfiehlt Hautarzt von Kiedrowski. Dann heißt es: kühlen. Zum Beispiel unter der Dusche oder mit feuchten Handtüchern. Aber Vorsicht! Falls Sie durch die Sonne sehr erhitzt sind oder unter Herz-Kreislaufkrankungen leiden, sollten Sie das Kühlen lieber mit lauwarmem Wasser statt mit kaltem beginnen. Bei Kindern ebenfalls achtsam vorgehen, sie unterkühlen leichter als Erwachsene. Der Hautarzt rät auch zum vorsichtigen Gebrauch von Coolpacks: "Legen Sie immer ein Tuch zwischen die Kältequelle und die Haut. Das verhindert Erfrierungen." Nach der Erstversorgung kühlen später spezielle Lotionen die verbrannten Stellen.

Hausmittel bei Sonnenbrand?

Breitbart rät bei manchen Hausmitteln, die beispielsweise im Internet gegen Sonnenbrand empfohlen werden, zur Vorsicht: "Zitrone, Apfelessig oder Salz sind für die geschädigte Haut eher eine Foltermethode." Umschläge mit kaltem Tee oder Quark hingegen wirken, weil sie genauso kühlen wie Wasser. "Sie können also genauso gut gleich Wasser verwenden, was in der Regel schneller zur Verfügung steht und weniger Umstände bereitet", lautet Breitbarts Tipp.

Genügend Wasser zu trinken ist eine weitere sinnvolle Maßnahme bei sonnenverbrannter Haut. Außerdem: "Gegen die Schmerzen können entzündungshemmende Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure oder Ibuprofen helfen", erklärt Dermatologe von Kiedrowski. Kindern mit Sonnenbrand sollten Eltern jedoch nie einfach Medikamente geben, sondern immer Rücksprache mit dem Kinderarzt halten. Mit einem starken Sonnenbrand oder wenn man unsicher ist, sollten Betroffene – unabhängig vom Alter – immer zum Arzt gehen. Der Fachmann sieht, ob eine spezielle Behandlung nötig ist.

Schäden im Erbgut

Das Tückische an einem Sonnenbrand: Auch wenn er verheilt ist und nichts mehr weh tut, können Folgen zurückgeblieben sein. "Die UV-Schäden betreffen vor allem die Basalmembran der Haut. Das ist der Ort, an dem sich neue Hautzellen bilden", erklärt von Kiedrowski. Bei Sonnenbrand, hohen, langanhaltenden oder sehr häufigen UV-Bestrahlungen kann es sein, dass die Erbgut-Reparatursysteme die Fehlerbeseitigung nicht zu 100 Prozent bewältigen. Einige DNA-Schäden bleiben bestehen. "Das kann im Laufe des Lebens zu Hautkrebs führen", erklärt Stelljes.

Verhindern Sie einen Sonnenbrand!

Deswegen ist es immer besser vor- als nachzusorgen. Also nicht zu lange in die Sonne gehen und die Haut durch Sonnencreme und vor allem Kleidung schützen. Auch den Sonnenschutz für Augen und Kopf nicht vergessen – und Sonnenbrille und Hut wirklich tragen. Mittags ist die UV-Strahlung so stark, dass man sich grundsätzlich im Schatten aufhalten sollte.

Sonne tanken, ins Meer springen, am Strand liegen, ausspannen – das verstehen viele Menschen unter Urlaub. Wer sich lange der Sonne aussetzt, mutet seiner Haut allerdings einiges zu. Leicht kommt es zu einem Sonnenbrand. Die Haut rötet sich, schmerzt, brennt, juckt, fühlt sich heiß an und ist äußerst schmerzempfindlich – ein unangenehmer Urlaubsauftritt.

Sonnenbrand: Die Haut verzeiht nichts

Zugleich sagen Experten: Wird die Haut jahrelang UV-Strahlen ausgesetzt, bleibt dies nicht ohne Effekt. Sie altert schneller, Falten und Altersflecken bilden sich. Außerdem merkt sich die Haut jeden Sonnenbrand. Unter anderem steigt dadurch das Risiko, Jahre später Hautkrebs zu bekommen.

Deshalb sollten Sie sich vor dem Auslöser eines Sonnenbrands – den UV-Strahlen – schützen. Es gibt UV-A-, -B- und -C-Strahlen. Vor allem UV-B-Strahlung kann die Haut verbrennen.

#### Mittagssonne meiden

Grundsätzlich gilt: Meiden Sie die Sonne, wenn sie am intensivsten strahlt – also zwei bis drei Stunden vor und nach ihrem höchsten Stand herum. Beachten Sie: Die Sonne steht im Sommer nicht überall um 12 Uhr im Zenit. Da die Uhren auf Sommerzeit gestellt sind, verschiebt sich zum Beispiel in Deutschland der wahre Mittag auf 13 Uhr. Außerdem hängt der Sonnenhöchststand davon ab, wo Sie sich in Europa befinden.

Machen Sie beispielsweise an der Ostsee, in Italien oder Kroatien Urlaub, sollten Sie die Sonne vom späten Vor- bis zum frühen Nachmittag meiden. Verbringen Sie die Ferien weiter westlich, zum Beispiel in Südspanien oder Portugal, ist die Nachmittagssonne am intensivsten. Hier erreicht die Sonne erst zwischen 14 und 15 Uhr ihren höchsten Punkt am Firmament. In diesem Fall empfiehlt es sich, zwischen 12 und 17 Uhr im Schatten zu bleiben.

#### Vorsicht am Meer und im Gebirge

Reflexionen verstärken die UV-Strahlung. Laut Bundesamt für Strahlenschutz wirft heller Sand bis zu 25 Prozent der auf dem Boden aufgetroffenen Strahlen zurück. Wasser reflektiert vergleichsweise wenig. Doch durch den weiten Horizont am Meer wirken die UV-Strahlen aus dem gesamten Himmelsgewölbe auf uns ein.

Fahren Sie ans Meer, sollten Sie sich daher besonders gut vor der UV-Strahlung der Sonne schützen. Auch im Gebirge können Sie sich leicht einen Sonnenbrand holen: Schnee reflektiert bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung. Außerdem verstärkt sich die Intensität der UV-Strahlung mit zunehmender Höhe – pro 1000 Höhenmeter um zirka zehn bis 15 Prozent.

#### UV-Strahlung bei Bewölkung nicht unterschätzen

Wolken können die UV-Strahlung abschwächen, allerdings nur, wenn der Himmel komplett bedeckt ist. Eine dünne Wolkenschicht hält die Strahlung kaum ab. Ist es wechselnd bewölkt, kann sie sogar etwas zunehmen.

Viele Menschen unterschätzen die Stärke der ultravioletten Strahlung. Ein typisches Beispiel: am Meer – der Seewind kühlt die Haut und Sie haben das Gefühl, die Sonne strahlt weniger stark. Oder: Im Gebirge ist die Luft kälter, was ebenfalls über die intensiven Strahlen hinwegtäuscht. Wenn es noch dazu bewölkt ist, verzichten wir in luftigen Höhen leicht auf einen Sonnenschutz und setzen uns bedenkenlos mittags in die Sonne. Ein großer Fehler.

Auch die Kleidung zu wechseln kann gefährlich werden: Ein anders geschnittener Bikini oder eine andere Badehose, Sandalen anstatt geschlossene Schuhe – und die Hautstellen, die vorher bedeckt waren, können ruckzuck verbrennen. Denn häufig cremt man an den neu entblösten Hautzonen gar nicht oder nicht sehr sorgfältig nach.

#### Kleidung schirmt UV-Strahlen ab

Halten Sie sich in der Sonne auf, sollten Sie die Haut mit Kleidung schützen. An den Stellen, die häufig der Sonne ausgesetzt sind, baut die Haut – je nach Hauttyp – zwar einen gewissen Eigenschutz auf. Und zwar indem sie mehr oder weniger braun wird und eine dickere Hornschicht bildet. Doch verlässlich ist der nicht. Je dichter die Kleidung gewebt ist, desto besser schirmt sie die UV-Strahlen ab. Tragen Sie zudem einen Hut oder zumindest eine Kappe und ziehen Sie eine Sonnenbrille auf, die auch seitlich abschirmt, zum Beispiel durch breite Bügel.

Inzwischen sollte es für die meisten Menschen selbstverständlich sein, Sonnencreme zu verwenden. Vergessen Sie nicht, auch die Lippen mit einem Sonnenschutz-Lippenstift einzucremen. Verwenden Sie reichlich Sonnenmilch, tragen Sie diese erneut auf, wenn Sie viel geschwitzt haben oder geschwommen sind. Verwenden Sie ein Mittel mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor – fragen Sie hierzu am besten beim Arzt oder in der Apotheke nach. Hier lesen Sie mehr zum Thema Sonnenschutzmittel.

In Australien fasst man Sonnenschutz übrigens als ‚slip, slop, slap‘ zusammen. Slip on a shirt, slop on a sunscreen, slap on a hat. Zu Deutsch: Ziehe ein Hemd mit Kragen und Ärmeln an, benutze Sonnencreme, setze einen Hut mit breiter Krempe auf.

Hans wird nach zwanzig Minuten in der Sonne rot. Franz wird braun. "Die menschliche Haut reagiert unterschiedlich auf UV-Strahlen. Hans ist wahrscheinlich Hauttyp I, Franz könnte Hauttyp III sein", erklärt Dr. Beate Volkmer. Die Molekularbiologin und Krebsforscherin am Dermatologischen Zentrum Buxtehude ist Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP).

#### Sechs verschiedene Hauttypen

Hautärzte unterscheiden zwischen sechs verschiedenen Hauttypen. "Je nachdem, welchem Typ man angehört, variiert die Eigenschutzzeit der Haut", sagt Volkmer. Also die Zeit, in der die Haut sich selbst vor einem Sonnenbrand schützen kann. Allerdings sind allgemeine Angaben schwierig, da jeder Mensch individuell reagiert.

Zusätzlich können zum Beispiel auf die Haut aufgetragene Duftstoffe, die Einnahme bestimmter Medikamente, etwa Antibiotika, und verschiedene Hautkrankheiten die Lichtempfindlichkeit erhöhen.

\* Achtung: Manche Menschen bekommen bereits früher einen Sonnenbrand

Quelle: Die oben genannten Informationen zu den verschiedenen Hauttypen stammen aus der Leitlinie "Prävention von Hautkrebs (2014)" der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention

#### Was sagt der UV-Index aus?

"Statt der Eigenschutzzeit arbeiten wir lieber mit dem UV-Index", erklärt die Biologin. Er gibt an, wie sonnenbrandgefährlich die UV-Strahlung ist. Die Werte reichen von 1 bis 12. Je höher der UV-Index, desto schneller kann es bei ungeschützter Haut zu einem Sonnenbrand kommen. Durch tagesaktuelle Messungen an verschiedenen Messstationen berücksichtigt der UV-Index (UVI) viele Einflussfaktoren. Unter anderem geografische Lage, Ozonschicht in der Atmosphäre, Tages- und Jahreszeit.

Zur Orientierung: UVI 12 herrscht mittags am Äquator, der Region mit senkrechtem Sonneneinfall, bei wolkenlosem Himmel. "In Deutschland erreichen wir im Hochsommer in der Regel maximal einen UVI von 8", berichtet Volkmer. Diese Stufe bedeutet allerdings bereits eine sehr hohe gesundheitliche Gefährdung.

#### UVI 1 bis 12: Was bedeuten die Zahlen?

UVI 1 bis 2: "Bei einem UVI von 1 und 2 – mit geringer gesundheitlicher Gefährdung – sind keine Sonnenschutz-Maßnahmen notwendig", erklärt Volkmer. Denn hier ist die Strahlenbelastung niedrig.

UVI 3 bis 7: Bei einem UVI von 3, 4 und 5 spricht das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) von einer mittleren gesundheitlichen Gefährdung, ein UVI von 6 und 7 stellt eine hohe gesundheitliche Gefährdung dar. Das BfS rät hier zu entsprechenden Schutzmaßnahmen: Angepasste Kleidung, einen

Hut und eine gute Sonnenbrille tragen. Während der Mittagsstunden besser im Schatten bleiben. Unbedeckte Haut in der Sonne mit Sonnenschutzmittel eincremen. Wichtig ist, dass der Lichtschutzfaktor der Creme immer ausreichend hoch ist. Faustregel: Er sollte mindestens das Doppelte des aktuell vorhandenen UV-Indexes betragen. Beispiel: Der UV-Index beträgt 7, also sollte die Sonnenmilch oder -creme mindestens einen Lichtschutzfaktor von 15 aufweisen. Aktuell empfiehlt das BfS Erwachsenen mindestens einen Lichtschutzfaktor von 20. Je heller der Hauttyp und umso höher der UV-Index, desto wichtiger ist guter Sonnenschutz.

UVI 8 bis 10: Bei diesen Werten besteht laut BfS eine sehr hohe gesundheitliche Gefährdung, weshalb das Amt zu besonderer Vorsicht rät. Expertin Volkmer sagt: "Meiden Sie zwischen 11 und 15 Uhr den Aufenthalt im Freien. Im Schatten benötigen Sie ein sonnendichtes Hemd, lange Hosen, Sonnencreme und Sonnenbrille sowie einen breitrempigen Hut."

UVI 11 bis 12: Ab Stufe 11 sprechen Experten von "extremer gesundheitlicher Gefährdung". Es gelten dieselben Verhaltensempfehlungen wie ab einem UV-Index von 8, aber hier sind sie noch dringlicher. Vor 11 und nach 15 Uhr im Freien Schatten suchen.

Die Werte für den UVI gibt zum Beispiel der Deutsche Wetterdienst (DWD) bekannt. Ansonsten können Sie die aktuellen Zahlen auch beim Bundesamt für Strahlenschutz abrufen. "Die Prognose ist wichtig, wenn man beispielsweise einen Familienausflug plant", rät Volkmer. Kinder sollte man immer besonders gut schützen. Vorsicht: Auch bei wolkeigem Himmel kann die Intensität der Strahlung gefährlich sein, was man oft unterschätzt. Also sich besser am UV-Index orientieren.

Quelle:

<https://www.apotheken-umschau.de/print/article/69645>