

## Heilpflanzen gegen Sonnenbrand?

Sommer, Sonne, Sonnenbrand – viele Menschen unterschätzen nach wie vor die gesundheitlichen Risiken, die mit einem Sonnenbrand einhergehen. Fast könnte man meinen, dass bei einigen der Sonnenbrand quasi zum Sommer(-urlaub) mit dazugehört... Ein fataler Irrtum. Natürlich ist es für die Gesundheit sehr wichtig, den Vitamin-D-Spiegel im Blut durch Sonnenbestrahlung auf einem stabilen, hohen Level zu halten; nur kommt es eben auf das Maß an. Bei einem Sonnenbrand dringt die ultraviolette Strahlung der Sonne in die oberste Hautschicht ein – es kommt zu einem Entzündungsprozess. Dieser kann natürlich auch mit einer Reihe von Heilpflanzen behandelt werden, was natürlich einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Sonnenbad und einen ausreichenden Hautschutz (Stichwort: Sonnencreme und geeignete Textilien) nicht ersetzen kann. Sonnenbrände bzw. übermäßige UV-Bestrahlung sind nach wie vor Hauptrisikofaktor für weißen und schwarzen Hautkrebs.

### Unser Tipp: Im Maße liegt die Ordnung

Es gibt einige wenige Heilpflanzen bzw. pflanzliche Wirkstoffe, die vor Licht schützen können. Meist ist jedoch der jeweilige Lichtschutzfaktor (LSF oder SPF) nicht ausreichend, um einen Sonnenbrand zu verhindern. Erst ab Lichtschutzfaktor 6 (also Eigenschutzzeit der Haut, in Mitteleuropa durchschnittlich 15 bis 20 Minuten, multipliziert mit dem Lichtschutzfaktor) spricht man von einem wirklichen Sonnenschutzmittel. Insofern gilt beispielsweise Sesamöl, mit einem ungefähren Lichtschutzfaktor von 3, nicht als Sonnenschutzmittel.

Bei leichten Sonnenbränden eignen sich vor allem Kamille, Aloe vera, Johanniskraut und Arnika für eine Behandlung und Beruhigung der verletzten Hautpartien. Die in der Kamille enthaltenen Wirkstoffe bzw. ätherischen Öle Bisabolol, Matricin und Apigenin wirken entzündungshemmend und wundheilungsfördernd. Bei Sonnenbrand eignen sich Konzentrate aus der Apotheke, aber auch Cremes und Salben für kühlende Umschläge. Aloe vera ist bekannt für den wundheilenden Saft der Blätter – man träufelt diesen großzügig auf die verletzten Hautstellen; nach ca. 10 Minuten mit klarem Wasser abwaschen. Die äußerliche Anwendung von Johanniskraut, zumeist als Öl, kann Hautverletzungen und -verbrennungen lindern; zudem wirkt das im Johanniskraut enthaltene Hypericin antibakteriell und antiviral. Bei der Arnikablüte – verwendet als verdünnte Tinktur, Salbe oder Gel – wirken vor allem die sog. Sesquiterpenlactone abschwellend und entzündungshemmend. Arnika sollte aber nicht zu konzentriert bzw. auf offene und empfindliche Haut aufgetragen werden, es kann zu starker Hautreizung führen. Natürlich gibt es noch eine ganze Reihe weiterer, anwendbarer Heilpflanzen – wie etwa Rosskastanienblüten, Grüner Tee, Sandelholz, Schafgarbe und noch viele weitere mehr.

### Sebastian Kneipp:

„Meine Mittel brauchen das hellste Tageslicht nicht zu scheuen; jeder prüfe und wähle das Beste!“

### Übrigens:

Bei mittleren bis schweren Sonnenbränden bitte unbedingt einen Arzt aufsuchen. Vorsicht ist geboten bei allergischen Reaktionen auf bestimmte (Heil-)Pflanzen; in diesem Fall bietet sich ein anderes bewährtes Hausmittel an – ein kühlender Quarkumschlag. Aber auch in Scheiben geschnittene Gurken können Linderung verschaffen.

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.

Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Verein Merzig e.V. | Särkover Straße 11 | 66663 Merzig | Tel. 06861/992868  
info@kneipp-verein-merzig.org | www.kneipp-verein-merzig.org | www.kneippvisite.de