

# Sonnenbrand



# Sonnenbrand

---

## Was ist das?

Eine durch zu viel Sonne hervorgerufene akute Entzündung der Haut

## Wie kommt es dazu?

Wenn die Haut zu lange einer starken Sonneneinstrahlung ausgesetzt wird, kommt es zu Schäden der Epidermis (oberste Hautschicht). Die mögliche Dauer des Aufenthaltes in der Sonne, ohne dass es zu einem Sonnenbrand kommt, ist vom Hauttyp abhängig. Helle Hauttypen reagieren empfindlicher und können schneller einen Sonnenbrand bekommen.

## Wie zeigt sich das?

- ❖ Grad 1: Hautrötung, gespannte, warme Haut; juckende, brennende Haut
- ❖ Grad 2: Blasenbildung der Haut, später schält sich die Haut
- ❖ Grad 3: schwere Verbrennung mit Zerstörung und Ablösen der obersten Hautschichten, Narbenbildung

## Präventive Maßnahmen

- nicht ungeschützt in der prallen Sonne aufhalten
- Sport in die Morgen- oder Abendstunden verlegen, wenn die Strahlungsintensität geringer ist
- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden

---

## Was kann ich tun?

---

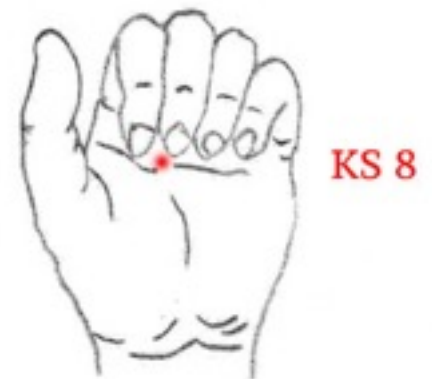
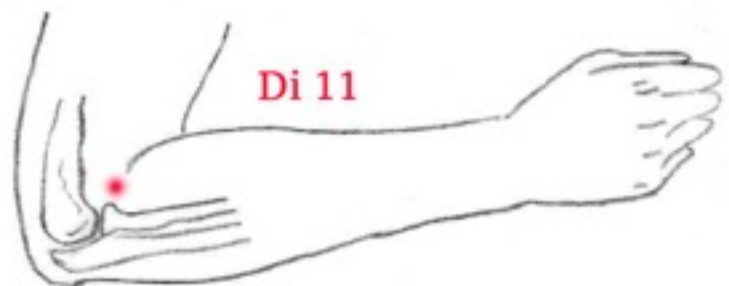
### Akupressur

**Di 4:** Winkel zwischen dem 1. und 2. Mittelhandknochen an der Handwurzel, bei an den Zeigefinger angelegtem Daumen höchste Stelle (Spannungszustände aller Art)

**Di 11:** auf der Armoberseite am Ende der Ellenbogenfalte bei Beugung des Armes (zur Umstimmung, bei innerer Hitze, Entzündungen)

**Lu 7:** auf der Arminnenseite 2 Querfinger über der Handgelenksfurche in der Rinne zwischen dem Unterarmknochen Speiche und den Unterarmsehnen (Oedeme)

**KS 8:** auf der Handinnenseite zwischen den Köpfchen des 2. und 3. Mittelhandknochens (leitet Hitze ab)



**Calendula:** schmerzlindernd, Förderung der Wundheilung

**Kamille:** entzündungshemmend, zellregenerativ für die Haut, stärkt die Wundheilung, kühlend

**Lavendel:** stark antiseptisch, Förderung einer schnelleren Wundheilung, beruhigend

**Myrrhe:** antibakteriell, reinigend, heilungsfördernd, hautpflegend

**Teebaum:** wundheilungsfördernd, entzündungshemmend, desinfizierend

**Zedernholz:** antiseptisch, entzündungshemmend, hautregenerierend

---

### Erfolgsrezepte

1 Tr. **Lavendelöl**

1 Tr. **Kamillenöl**

1 TL **Echinacea-Extrakt**

1 TL **Johanniskrautöl (Rotöl)**

alle Zutaten mischen und die Sonnenbrandstellen damit einreiben

15 Tr. **Lavendelöl**

5 Tr. **Kamillenöl**

3 Tr. **Immortellenöl**

1 Tr. **Pfefferminzöl**

15 Tr. **Sahne** (als Emulgator)

120 ml **Destilliertes Wasser**

alle Zutaten miteinander mischen und in eine Sprühflasche füllen; bei Sonnenbrand auf die betroffenen Hautstellen aufsprühen

## *Bachblüten*

**Rescue-Creme**

## *Edelsteine*

**grüner Aventurin:** Irritationen der Haut

**Fuchsit:** lindert Strahlenschäden durch die Sonne, reduziert allergische Reaktionen wie Juckreiz

**Lapislazuli:** antiseptische, desinfizierende, schmerzstillende und kühlende Wirkung

**Prasem:** allgemein schmerzlindernd, hilft bei Sonnenbrand

**Rauchquarz:** hilft bei Strahlenschäden

---

### **Erfolgsrezept:**

**Edelsteinwasser** aus **Aventurin und Prasem / Prasemquarz**  
innerlich und äußerlich als Umschläge

---

### **Lebensmittel bevorzugen**

**mit Vitamin C:** antioxidative Wirkung

*Camu-Camu, Acerola, Hagebutte, Sanddorn, schwarze Johannisbeere, Zitrusfrüchte, Paprika, Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Kresse, Petersilie, Meerrettich*

**mit Vitamin E:** antioxidative Wirkung, sorgt für schöne Haut

*rotes Palmöl, Kokosöl, Haselnüsse, Mandeln, Weizenkeimöl*

**mit Zink:** beschleunigt die Zellerneuerung und dadurch die Wundheilung, wirkt Entzündungen entgegen

*Kürbiskerne, Leinsamen, Mohn, Hülsenfrüchte jeweils über Nacht eingeweicht und dadurch angekeimt*

**mit Vitamin A:** sorgt für gesunde Haut

*Karotten, Petersilie, Spinat, Brokkoli, Feldsalat, Grünkohl, Tomaten, Paprika, Rote Beete, Aprikosen, Kirschen, Grapefruit, Papaya, Mango, Palmöl*

**genügend Wasser trinken**

## Hildegard-Medizin

**Leinsamenumschlag:** Ca. 3 EL ganze Leinsamen in 1/2 l Wasser 10 Min. lang kochen und dann abseien. Ein frisch gebügeltes echtes Leinenstück mit dem warmen Leinsamenwasser tränken und auf die verbrannte Hautstelle auflegen. Den Leinenumschlag häufig erneuern, um ein Ankleben auf der Wunde zu vermeiden.

## **Hypericum (1. Mittel bei Sonnenbrand)**

***Nervenschmerzen***

## **Cantharis**

***Blasenbildung***; starker brennender Schmerz und Jucken

B: kalte Umschläge

## **Causticum**

Verbrennung 2. Grades, wenn durch den Sonnenbrand bereits ***Wunden*** entstanden sind

## **Calendula**

Schmerz unverhältnismäßig stark; ***Überempfindlichkeit***

B: Wärme; still liegen

V: Kälte

## **Aconitum**

Sonnenbrand mit ***Angst und starker Unruhe***; heiße rote Haut

## **Belladonna**

im 1. Stadium des Sonnenbrandes mit ***Hitze und Rötung*** ohne Blasen

B: Ruhe

V: Bewegung, Lärm, Licht

## **Arsenicum album**

Blasenbildung, ***brennende Schmerzen***, Unruhe

B: Wärme

---

## Erfolgsrezept:

**Hypericum D6 + Umschläge mit Calendula ∅**

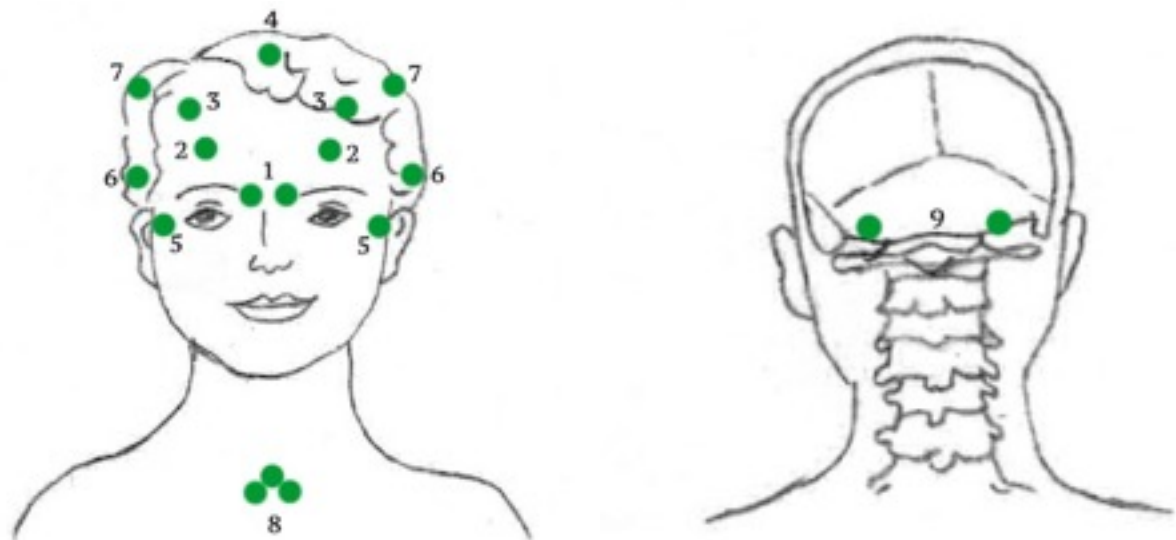
---

## Hydrotherapie

**warme Kompresse mit Schachtelhalm-Absud getränkt**

## Kinesiologie

**Neurovaskuläre Punkte:** sanftes Berühren der Punkte



Punkte über der **Nasenwurzel (1)** neben dem Augenbrauenrand

Punkte auf den **Stirnbeinhöckern (2)** über den Iriden, etwas oberhalb der Mitte zwischen Augenbrauen und Haaransatz

Punkte am **Haaransatz senkrecht über den Augenwinkeln (3)**



Punkt auf der **vorderen Fontanelle (4)**, eine Handlänge über der Nasenwurzel gelegen

Punkte am **Haaransatz** in der Höhe des seitlichen **Augenwinkels (5)**

Punkte drei Querfinger über der **Ohrspitze (6)**

Punkte auf den **Scheitelbeinhöckern (7)** über den Ohren an der breitesten Stelle des Kopfes

drei Punkte direkt über dem **Brustbein (8)** in der Drosselgrube

Punkte am **Hinterhauptshöcker (9)** hinten am Kopf an der Schädelbasis tastbar

Über die Stimulierung des Nervensystems verbessert sich die Durchblutung aller Organsysteme.

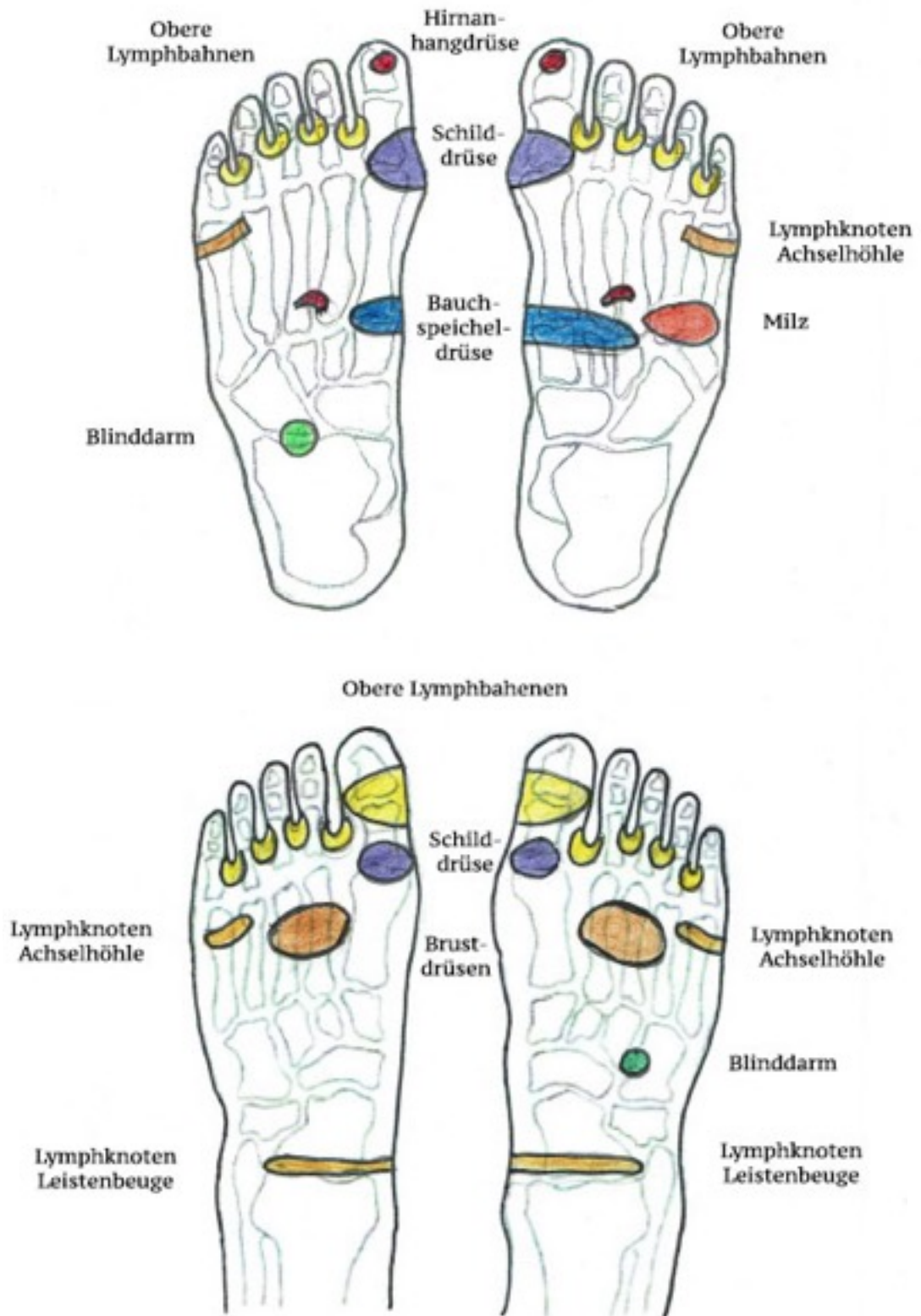
## *Pflanzenheilkunde*

**Aloe vera Pflanzensaft** auf die betroffenen Hautstellen geben

**Johanniskrautöl** ( anschließend nicht in die Sonne gehen)

**Ringelblumensalbe oder -essenz**

## Fußreflexzonen: Lymph- und Drüsenzonen



## Schüßlersalze

**Calcium fluoratum Nr. 1:** für die Elastizität von Bändern, Gewebe, Gefäßen und Muskeln

**Ferrum phosphoricum Nr. 3:** bei Verletzungen und Entzündungen

**Kalium sulfuricum Nr. 6:** sorgt als Sauerstoffüberträger für eine regelmäßige Zellerneuerung

**Natrium chloratum Nr. 8:** ist am Aufbau der Schleimhäute beteiligt, reguliert den Wärme- und Flüssigkeitshaushalt im Körper

**Silicea Nr. 11:** hauptverantwortlich für die Festigkeit von Bindegewebe, Haut, Haaren und Nägeln

---

### Erfolgsrezept:

aus je 10 Tablette der Schüssler Salze Nr. 1, 3, 6, 8 und 11 mit wenig Wasser einen Brei mischen und diesen auf den Sonnenbrand auflegen

---

## Sonstiges

Essig pur auftragen

**Aufguss aus Lindenblüten mit Zitrone**

Die Nutzung der hier gegebenen Informationen und Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und basieren auf persönlichen Erfahrungen. Im Allgemeinen sind Naturheilmittel gut verträglich. Da ich jedoch den Gesundheitszustand und die individuellen Gegebenheiten jedes einzelnen Lesers nicht kenne, empfehle ich zur Sicherheit den persönlichen Hausarzt oder Heilpraktiker nach eventuellen Risiken oder Wechselwirkungen mit anderen eingenommenen Medikamenten zu befragen.

Ist man gerade in einer laufenden Therapie, sollte auf jeden Fall der Arzt oder Therapeut über die zusätzliche Einnahme von naturheilkundlichen Mitteln informiert werden, da sie einen Einfluss auf die laufende Therapie haben könnten. Dies muss nicht negativ sein, aber der Therapeut sollte es wissen, um allenfalls Reaktionen richtig einordnen zu können.