



## Sonnenbrände vermeiden

### *Sonnenbrände vermeiden*

An den Flughäfen beliebter Urlaubsregionen wie Mallorca ist jedes Jahr das gleiche "Schauspiel" zu beobachten. Vom Sonnenbränden unterschiedlich rot gefärbte Gesichter und Knitterdekolletés versammeln sich zum Abflug in die Heimat. Dabei sollte es eigentlich hinlänglich bekannt sein, dass zu viel Sonne unserer Haut schadet. Und das gilt nicht nur für die Sonneneinstrahlung in südlichen Ländern, wo die Sonne natürlich länger scheint und die UV-Strahlung unter Umständen intensiver ist, sondern auch hierzulande ist Schutz vor der Sonne gefragt. "UV-Strahlung ist ein Krebserzeuger erster Klasse", sagt Dr. Sybille Thoma-Uszynski, Ihre Dermatologin Berlin. Die Sonne löst aber so viele positive Gefühle in uns aus, dass viele Menschen schlichtweg vergessen, dass diese auch gefährlich sein kann. Nur eingecremt und mit entsprechender sonnengerechter Kleidung sollte man sich der Sonnenstrahlung aussetzen. So tragen auch viele Kleidungsstücke wie T-Shirts mittlerweile entsprechende Kennzeichnungen für Sonnenschutz, erkennbar am Ultraviolet Protector Faktor (UPF). Die dazugehörige Skala geht von 15 bis 50 und je höher die Zahl, desto besser der Schutz. Zudem sollten "Sonnenanbeter" auch Kopfschutz, Hosen und Schuhe tragen, die den Fußrücken bedecken. Wer trotz Vorsichtsmaßnahmen sich "verbrannt" hat, sollte sich sofort aus der Sonne entfernen, sich mit entsprechenden Lotionen eincremen und die Haut mit feuchten Umschlägen kühlen.

### Hausmittel Quarkumschläge

Auch das alte Hausmittelchen Quarkumschläge ist ratsam bei Sonnenbrand. Denn es kühlt und spendet Feuchtigkeit, was bei verbrannter Haut wichtig ist. Es sollte außerdem möglichst viel getrunken werden. Bei schweren Verbrennungen, wenn also die Haut schmerzt oder sogar schon eine Blasenbildung zu erkennen ist, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Sonnenbrände sind wirklich nicht zu unterschätzen. Denn wenn der ganze Körper verbrannt ist und die Haut sich ablöst, kann ein solche Verbrennung sogar tödlich enden. Solche extremen Fälle kommen leider immer wieder vor. Auch die Anzahl der Hautkrebskrankungen nimmt in Deutschland von Jahr zu Jahr zu. Jeder Sonnenbrand steigert das Hautkrebsrisiko.

## Pressekontakt

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Sybille Thoma-Uszynski

Frau Priv.-Doz. Dr. med. habil. Sybille Thoma-Uszynski  
Brunnenstr. 160  
10115 Berlin

hautarzt-mitte.de  
info@hautarzt-mitte.de

## Firmenkontakt

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Sybille Thoma-Uszynski

Frau Priv.-Doz. Dr. med. habil. Sybille Thoma-Uszynski  
Brunnenstr. 160  
10115 Berlin

hautarzt-mitte.de  
info@hautarzt-mitte.de

In unserer Praxis für Dermatologie und Venerologie bieten wir Ihnen ein breites Spektrum an diagnostischen, therapeutischen und prophylaktischen Leistungen, mit denen wir Ihrer Haut zu mehr Gesundheit und Schönheit verhelfen. Dabei setzen wir auf modernste Verfahren und Technologien, um so präzise und damit schonend wie möglich arbeiten zu können. Von zentraler Bedeutung ist für uns zudem, unsere Patienten bei jeder Behandlung "mitzunehmen", also ausführlich über den Befund, die Behandlungsoptionen und deren Vor- und Nachteile zu beraten.