

Sommer – Sonne: Hilfe bei Sonnenbrand und Sonnenallergie

Verursacht wird der Sonnenbrand durch Ultraviolett-Anteile in der Sonnenstrahlung, wenn ihr die Haut längere Zeit ungeschützt ausgesetzt ist. Die Strahlen dringen in die Haut ein und schädigen dort die Zellen. Sind die Beschädigungen zu stark und können sie nicht mehr repariert werden, sterben die betroffenen Hautzellen ab und die oberste Hautschicht löst sich. Man unterscheidet 3 Schweregrade, ein Sonnenbrand tritt bei den meisten Menschen bei Schädigungen im 1. Oder 2. Grad auf. Wer sich oft und wiederholt dem Risiko des Sonnenbrandes aussetzt, läuft Gefahr, seine Haut vorzeitig altern zu lassen, dauerhaft zu Schädigungen und ist besonders stark hautkrebsgefährdet, da die DNS durch die UV-Strahleneinwirkung geschädigt wird. (Wabner, 2009, S. 446)

Schnelle Hilfe aus der Phytotherapie: feuchten Teebeutel von Schwarzem Tee direkt auf die verbrannte Stelle legen. (ebda)

Sonnenbrand und Verbrennungen

Lavendel fein <i>(Lavandula angustifolia)</i>	Pfefferminze <i>(Mentha Piperita)</i>
<p>...ist das beste ätherische Öl bei Verbrennungen und Verbrühungen und kann großzügig auf die verbrannte Haut aufgetragen werden. Die Schmerzen lassen nach und es kommt neben schneller Abheilung weder zu Entzündungen noch zur Blasenbildung. (vgl. Werner, 2013, S. 168)</p>	<p>Kühlung durch den hohen Mentholgehaltes des Öls. Lindert pulsierende Schmerzen. Es kann im Notfall pur aufgetragen werden, beruhigt die Hautnerven und unterstützt die Wundheilung. (Werner, 2013, S. 168)</p>
<p>Wirkungen: antiseptisch, entzündungshemmend, zellregenerierende, kühlend, wundheilend, schmerzlindernd, hautfreundlich, psychisch ausgleichend und beruhigend;</p>	<p>Wirkungen: antiseptisch, (antiinflammatorisch) entzündungshemmend, zuellerneuernd, epithelisierend, granulationsfördernd, schmerzstillend;</p>
	<p>CAVE: Aufgrund des hohen Ketongehaltes soll das Öl nicht bei Schwangeren und Kindern verwendet werden!</p>

Mischung (Werner, 2013, S. 169; Werner/von Braunschweig, 2012, S. 265) : NUR BEI GRAD 1!

<ul style="list-style-type: none"> 5 - 10 Tropfen Lavendel fein 5 Tropfen Pfefferminze 50 ml Johanniskrautöl 	<p>Mischung auf die betroffenen Hautpartien auftragen, im Akutfall die Ätherisch-Öl-Mischung pur auf die betroffenen Stellen auftragen.</p>
--	---

Das Öl/die Öle können auch auf die Haut gesprüht werden, dazu eignet sich das **Pfefferminz-, Rosen- oder Lavendelhydrolat.**

Fette Öle und Mazerate zur Wundheilung

Hemmen die Bildung von Prostaglandinen und Leukotrienen, wirken antiinflammatorisch (entzündungshemmend):

- ✚ Nachtkerze
- ✚ Weizenkeim
- ✚ Wildrose (Hagenbuttenkern)
- ✚ Borretsch
- ✚ Neemöl

Wundpflege, Reepithelisierung

- ✚ Johanniskrautöl
- ✚ Calendulaöl

Sanddornfruchtfleischöl (Hippophae rhamnoides)

- ✚ 1% zum fetten Öl/Mazerat hinzugeben (100ml - 1ml = 20 Tropfen)
- ✚ schützt die Haut vor Umwelteinflüssen
- ✚ antioxidativ (verhindert das Ranzigwerden des Öls)
- ✚ wundheilungsfördernd
- ✚ trocknend (zieht daher rasch in die Haut ein)
- ✚ ACHTUNG: bei Anwendung des Sanddornfruchtfleischöls darauf achten, dass es gelb färben kann. Diese Flecken gehen aus der Wäsche nur sehr mühsam heraus.

Weiter Indikationen: Verbrennungen, schlecht heilende Wunden, ekzematöse-irritierte-entzündete Haut oder Akne, Behandlung von Hautschädigungen durch UV-Strahlung, Vor- und Nachsorge bei Strahlentherapie in der Krebsbehandlung. (Werner/von Braunschweig, 2013, S. 235)

Literatur

Wabner, D., Beier, Ch. (Hrsg.). (2009). Aromatherapie – Grundlagen, Wirkprinzipien, Praxis. München: Elsevier Verlag.

Werner, M. (2013). Mind Maps Aromatherapie. (2. Auflage). Stuttgart: Haug Verlag.R.

Werner, M., von Braunschweig, R. (2013). Praxis Aromatherapie – Grundlagen, Steckbriefe, Indikationen. Stuttgart: Haug Verlag.