

Sonnenbrand

Was versteht man unter Sonnenbrand?

Wenn Kinder der prallen Sonne ausgesetzt sind, verursachen die ultravioletten Strahlen auf der Haut Veränderungen: Rötung, Schwellung, Schmerzen. In der Haut selbst können Blasen entstehen. Im Extremfall führt dieser Sonnenbrand zu Fieber, Erbrechen oder Bewußtseinsstörungen. Je jünger die Kinder sind um so gefährdeter ist die Haut. Sonnenbrand entsteht wenn die Kinder bereits unter 1 Stunde der Sonne ausgesetzt sind. Man unterscheidet den Sonnenbrand mit geringer Symptomatik von dem schweren Sonnenbrand mit über Tage andauernden Folgeerscheinungen.

Milder Sonnenbrand

Leitsymptome sind die Rötung und Schwellung der Haut, gelegentlich mit oberflächlichen Blasenbildungen, Juckreiz und Schmerzen. In der Regel kann der Sonnenbrand zu Hause behandelt werden mit zunächst einem kühlen Bad oder Duschen. Lokal sollte die Haut eingecremt werden mehrmals am Tag mit einer Calcium- oder Hydrocortison-Salbe. Blasen auf der Haut sollten intakt gelassen werden. Sollten sie jedoch sich spontan öffnen, sollte lokal für 1 bis 2 Tage eine antibiotische Salbe appliziert werden. In diesen Fällen wird dann auf die Haut eine Gaze mit Salbengrundlage appliziert und die Verbrennungsbereiche mit einer elastischen Binde abgedeckt. Bei Unruhe und Schmerzen der Kinder können für 2 bis 3 Tage schmerzstillende Zäpfchen verabreicht werden.

Schwerer Sonnenbrand

Hierbei hat in den meisten Fällen eine über mehrere Stunden erfolgte Sonneneinstrahlung auf die Kinder stattgefunden. Die Schwellung im Gesicht, an den Augen, am Hals, an den Händen, an den Armen und an den Beinen kann die Konturen der Hautfalten überdecken. Oft stellen sich dabei allgemeine Symptome mit Übelkeit, Erbrechen, Temperaturerhöhung ein. In diesen Fällen ist es ratsam einen Arzt oder die Klinik aufzusuchen. Wichtig ist es dann die Schwellungszustände im Körper, die insbesondere auch zu einer Schwellung der Hirnhäute führt zu verringern. Dies kann durch Verabreichung von Calcium-Brausetabletten, Hydrocortison-Präparaten oder durch eine Infusion erreicht werden. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die Verabreichung eines Schmerzmittels. Aufgrund der Flüssigkeitsverlagerung geraten die Kinder sehr schnell in einen inneren Flüssigkeitsverlust mit Kreislaufstörungen, Benommenheit und Urinausscheidungsproblemen. Deshalb ist es wichtig die Flüssigkeitszufuhr entweder in der Klinik oder aber im Rahmen einer ambulanten Behandlung durchzuführen.

Was soll man nicht tun

Es sollte die betroffene Haut nicht mit eiskaltem Wasser behandeln, sondern mit Wasser zwischen 15° C und 18° C behandeln, um einen angenehmen kühlenden Effekt zu erzielen. Eis-Packs führen zu einer gegenteiligen Wirkung ebenso die lokale Applikation von fetthaltigen Cremes oder Salben, oder lokale Applikation von Mehl. Auch unter Druck angelegte Verbände erhöhen der Schmerz. Pflaster sollten nicht direkt auf die Haut appliziert werden, da es sonst zu Einrissen der dünnen und gespannten Haut kommen kann und damit steigt die lokale Infektionsgefahr.

Was kann man vorbeugend tun

Sonnenbrand kann nicht nur im Gebirge und am Strand entstehen, sondern auch im häuslichen Bereich, z.B. im Garten, in Freibädern oder im Kindergarten. Sonnenbrand kann aber auch entstehen beim Sport. Vor intensiver Sonneneinstrahlung sollten Kinder, insbesondere Kleinkinder oder Kinder im Kinderwagen geschützt werden durch leichte Bekleidung, Kopfbedeckung und Wechsel vom Freien in räumliche Umgebung. Es gibt auch im Schatten kräftige Streustrahlen der Sonne, die bei stundenlangen Aufenthalt im Freien zu Sonnenbrand führen können. An sonnenreichen Tagen ist es daher vorbeugend zweckmäßig, das Gesicht, die Arme Hände, sowie Beine und Füße mit einer Sonnencreme

mit einem hohen Schutzfaktor, z.B. über 50, einzucremen. An sonnenreichen Tagen sollten Kinder daher niemals unbedeckt im Freien aufhalten.

Wenn gegen solche Sonnencremes eine Unverträglichkeit oder Allergie besteht, dann ist darauf zu achten, dass der Aufenthalt im Freien, d.h. in schattenloser Umgebung nicht ganz vermieden wird, aber auf 10 bis 15 Minuten reduziert wird. In diesen Fällen ist eine vorbeugende Maßnahme elektrolythaltige Flüssigkeit mit Natrium, Kalium und Calcium zu trinken oder gezielt eine Calcium-Brausetablette einzunehmen.

Achtung

Manche Sonnencremes sind wie „Fett in der Pfanne“ und schädigen die Haut mehr als sie schützt. Deshalb ist die Empfehlung: in den sonnenreichen Monaten des Jahres, sowie bei Urlaubsaufenthalten im Gebirge oder am Strand ein beratendes Gespräch mit einem Arzt oder Apotheker zu führen, der Ihnen dann die entsprechenden Hinweise zu einer hautschützenden Salbe geben wird.