



Sonnenbrand

Ein Sonnenbrand ist in der Regel eine Verbrennung 1.-2. Grades durch zu viel Sonnen (Ultraviolett)-Strahlung.

Somit kommt es zu Verbrennungssymptomen wie

- Rötung der Haut, Hitzegefühl, Juckreiz und auch Schmerzen → bei Verbrennungen 2. Grades eventuell sogar mit Blasenbildung und Wasseransammlung im Gewebe (Ödeme)
- In seltenen Fällen Fieber, Schwäche, allgemeines Krankheitsgefühl, Kopfschmerzen → siehe auch Sonnenstich

Die Symptome halten in der Regel akut für 12-24 Stunden an und bilden sich langsam innerhalb 3-7 Tagen mit Abschuppung → sogenanntes „Schälen der Haut“, meist ohne Komplikationen oder Narbenbildung vollständig zurück.

Die Behandlung von Sonnenbrand 2. Grades gehört in die Hände einer Fachperson. Bitte nehmen Sie dazu Kontakt mit Ihrem Homöopathen/homöopathischen Notfalldienst auf.

Massnahmen zur Linderung der Symptomatik:

- Weitere Sonnenbestrahlung unbedingt vermeiden, halten Sie sich an einem schattigen Ort, noch besser in einem kühlen, (abgedunkelten) Zimmer auf
- Kühlen Sie die betroffenen Hautareale mit feucht-lauwarmen Umschlägen oder
- Kühlen mit einer feuchtigkeitsspendenden Lotion oder
- Aloe vera Gel (mindestens 90% Aloe vera Anteil) oder
- Auflagen mit Heilerde (Schweizer Heilgestein)
- Basische Auflagen mit (mit Basensalz)
- Machen Sie Quarkwickel/ Quarkauflagen
- Unterstützend zur inneren Einnahme eignen sich die Schüssler-Mineralien Nr.3+8 (Ferrum phosphoricum, Natrium chloratum)
- Anlegen lockerer Kleidung, möglichst Baumwolle/Leinen, keine Kunstfasern

In unserer Homöosana- Drogerie stehen Ihnen unsere Drogistinnen/Drogisten jederzeit mit einer individuellen Beratung und einer Auswahl an unterstützenden Produkten zur Verfügung.

Wichtig:

Verwenden Sie **keinesfalls Eis**/Eiswürfel/sehr kalte Umschläge zum Kühlen!

Dies führt dazu, dass sich die feinen Haargefässe zusammenziehen und die zur Heilung wichtige Durchblutung sich verschlechtert. Ausserdem kann es zur Unterkühlung oder gar zu Erfrierungen führen.

Gemäss den Gesetzmässigkeiten der Homöopathie wird Ähnliches mit Ähnlichem geheilt. Dies bedeutet, dass Hitze/ Verbrennungen mit **Wärmereizen** zu behandeln sind. Dabei sind jedoch die individuellen Bedürfnisse betreffend der als angenehm empfundenen Temperatur zu berücksichtigen.

Generell gilt es Sonnenbrand und übermässige Sonnenexposition unbedingt zu vermeiden. Das hilft einer frühzeitigen Hautalterung und Hautkrebs vorzubeugen. Dafür sind im Handel eine Vielzahl von Sonnenschutzprodukten erhältlich.

Gerne beraten wir Sie hierzu auch in unserer Homöosana-Drogerie!



Sonnenstich

Bei einem Sonnenstich kommt es durch zu lange direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf- und Nackenbereich zu einer Reizung der Hirnhaut. Denken Sie deshalb generell an eine Kopfbedeckung, vor allem bei Kindern und Erwachsenen mit wenig Kopfhaar! Es können folgende Symptome auftreten:

- Schwindel, Kopfschmerzen, Benommenheit, Abgeschlagenheit, Ohrgeräusche, Übelkeit und Erbrechen, innere Unruhe, hochroter und heisser Kopf, erhöhtem Puls und
- In schweren Fällen Nackenschmerzen bis zur Nackensteifigkeit (Meningismus) sowie Bewusstlosigkeit und Kreislaufversagen

Die Körpertemperatur ist meist normal.

Sofortmassnahmen:

- Betroffene Person an einen kühlen oder zumindest sonnengeschützten Ort bringen
- Flüssigkeit zuführen
- Kopf mit feuchten-lauwarmen Tüchern kühlen (**Beachte:** kein Eis/Eiswürfel auf den Kopf!)
- Betroffene Person mit dem Kopf erhöht lagern
- Bei Bewusstlosigkeit den Patienten in die stabile Seitenlage bringen, Vitalzeichen (Atmung, Puls) kontrollieren und Notarzt verständigen

Die akute homöopathische Behandlung gehört in die Hände einer Fachperson. Bitte nehmen Sie dazu Kontakt mit Ihrem Homöopathen/homöopathischen Notfalldienst auf.

Sonnenallergie

Die sogenannte Sonnenallergie beschreibt eine erworbene Lichtunverträglichkeitsreaktion, vor allem durch UVA- (Sonnen-) Bestrahlung.

Symptomatisch kommt es zur Bildung kleiner, zum Teil zusammenfliessender **Bläschen mit Juckreiz** oder auch Schmerzen.

Betroffen sind meist das **Gesicht und Dekolleté**, Arme und Beine. Die Sonnenallergie tritt vor allem an sonnenentwöhnter Haut, beziehungsweise nach langer/intensiver Sonnenexposition auf.

Sofortmassnahmen:

- Aloe vera Gel (mindestens 90% Aloe vera Anteil) → wirkt kühlend und juckreizmildernd
- lindernde Umschläge/Auflagen mit Basensalz

Vorbeugende Massnahmen:

Zur Unterstützung und vorbereitend auf das Sonnenbaden/Urlaub:

- Calcium-Sandoz Sun (Calcium, Vitamin C, E, Beta Carotin)
- Schüssler Allergie-Trio, Nr. 2,6,10 (Calcium phosphoricum, Kalium sulfuricum, Natrium sulfuricum), während der gesamten (Urlaubs-) Zeit eingenommen



SHI Homöopathische Praxis

Steinhauserstrasse 51 • CH-6300 Zug

Tel. 041 748 21 71 • Fax 041 748 21 88

praxis@shi.ch • www.shi.ch

HAUS DER HOMÖOPATHIE

Eine homöopathische Akutbehandlung kann zusätzlich Linderung verschaffen. Wenn jemand wiederholt mit den oben genannten Symptomen auf die Sonnenexposition reagiert, ist eine konstitutionelle Behandlung beim Homöopathen angezeigt.

Gerne beraten wir Sie in unserer Homöosana-Drogerie!