

Natürliche Sonnenschutzmittel

Der beste, natürliche Sonnenschutz kann über die Verwendung von pflanzlichen Ölen erreicht werden. Diese enthalten antioxidatives Vitamin E und gesunde Fettsäuren und verleihen eine schöne, glatte Haut. Viele pflanzliche Öle enthalten zudem einen natürlichen UV-Filter und können den Alterungsprozess der Haut mindern.

Sesamöl: Sesamöl gilt als eines der besten natürlichen Sonnenschutzmittel und kann bis zu 30% der UV-Strahlung abhalten und freie Radikale neutralisieren. Außerdem ist es reich an [Antioxidantien](#) und hält die Haut feucht.

Kokosöl: Durch Kokosöl werden ca. 20% der UV-Strahlen abgeblockt. Es riecht sehr gut, lässt die Haut angenehm glänzen und verstopft die Hautporen nicht, daher wird es auch gerne für andere Hautpflegeprodukte verwendet.

Erdnuss- und Olivenöl: Sie haben den gleichen Sonnenschutzeffekt wie Kokosöl, hinterlassen aber einen eher dickeren, leicht schmierigen Film auf der Haut.

Jjobaöl: Dieses unterstützt langanhaltende Bräune und bringt mehr Elastizität für die Haut; auch ist es sehr feuchtigkeitsspendend. Das Öl hat einen natürlichen Lichtschutzfaktor von etwa 3-4.

Hanföl: Wie hoch der Schutzfaktor bei Hanföl ist, ist nicht genau bekannt, daher sollte man es bei vorgebräunter oder eher unempfindlicher Haut benutzen. Hanföl unterstützt die Regeneration der Haut und ist somit gleichzeitig ein sehr gutes Pflegemittel.

Avocadoöl: Avocadoöl ist sehr vitaminreich und bindet die Feuchtigkeit der Haut. Außerdem kann es die Zellerneuerung begünstigen.

Carotinoide: Hierbei handelt es sich um Pigmente, die in Pflanzen enthalten sind, und die sowohl die Pflanze selbst als auch deren Früchte vor einem Sonnenbrand schützen. Diese Pigmente können über die Nahrung aufgenommen werden. Beinahe alle orangefarbenen, roten und dunkelgrünen Gemüse sowie Früchte enthalten Carotinoide. Als Beispiel seien Tomaten und Möhren genannt. Es heißt, dass nur 55 g Tomatenmark am Tag den natürlichen Schutz der Haut um 33% steigern. Auch Vitamin E und Vitamin C, bestimmte Fettsäuren und Flavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe) erhöhen den UV-Schutzfilter von innen heraus.

Astaxanthin: Hierbei handelt es sich um einen natürlichen, rötlich-violetten Farbstoff, der zur Gruppe der Carotinoide gehört. Astaxanthin kommt hauptsächlich in Grünalgen vor. Es gilt als eines der stärksten Radikalfänger und gehört somit auch zu den stärksten Antioxidantien. Astaxanthin kann zusätzlich eine reinigende Auswirkung auf Nieren, Lunge und Leber haben, die Magen- und Darmwand schützen, das Immunsystem regulieren und stimulieren, die Durchblutung fördern und Alterserscheinungen mindern. Natürlich können die genannten, natürlichen Mittel auch bei Kindern Anwendung finden. Generell gilt allerdings für Kinder, dass diese niemals für einen längeren Zeitraum der

prallen Sonne ausgesetzt sein sollten. Sie sollten stets eine Mütze und schützende, luftdurchlässige Kleidung tragen. Dies dient auch der Vermeidung eines „Sonnenstichs“. Und Vorsicht: auch wenn der Himmel leicht bedeckt ist, kann es zu Sonnenbränden kommen.

Was kann man tun, wenn man einen Sonnenbrand erlitten hat?

Vorab ist zu sagen, dass Blasen, die sich auf dem Sonnenbrand gebildet haben, auf keinen Fall aufgestochen werden sollten, da sie eine schützende und „löschende“ Wirkung haben. Man sollte die Blasen von alleine austrocknen lassen. Diese Hausmittel können zur besseren Wundheilung beitragen:

- zur Heilung der Haut benötigt der Körper vor allen Dingen Vitamin C und Vitamin E; diese können über ausreichend Gemüse und Obst aufgenommen werden
- frisch gepressten Zitronensaft in Wasser geben, ein Leinentuch darin tränken und die Haut vorsichtig abtupfen; dies lindert die Schmerzen
- 2 Teelöffel Speisenaatron in kühles Badewasser geben
- Saft aus den Blättern der Aloe-Vera-Pflanze pressen und die Haut vorsichtig einreiben; [Aloe Vera Saft](#) unterstützt die Zellerneuerung und wirkt schmerzlindernd, zudem ist er reich an Vitaminen, Enzymen, Mineralstoffen und Aminosäuren
- Kühle Bäder oder Duschen
- [Kokosöl](#) dient nicht nur als Sonnenschutz, sondern kann auch zur Pflege der betroffenen Hautpartien hervorragend angewendet werden
- täglich ca. 1 Liter [grünen Tee](#) trinken, da dieser Antioxidantien enthält, die zur Heilung beitragen
- betroffene Hautstellen mit kaltem Pfefferminztee vorsichtig abreiben
- rote Kartoffeln reiben und auf die verbrannten Hautstellen legen; die Stärke der Kartoffeln hat eine kühlende Wirkung und mindert den Schmerz

Auch wenn wir nun genügend Alternativen zu herkömmlichen Sonnencremes und die mögliche Behandlung von Sonnenbränden kennengelernt haben, so ist und bleibt dennoch der beste Schutz, die pralle Sonne für einen längeren Aufenthalt zu meiden. Lässt sich dies aus bestimmten Gründen einmal nicht umgehen, so kann das Tragen einer Kopfbedeckung und entsprechender leichter Kleidung einen Sonnenbrand verhindern. Gerade bei Kindern, die am Strand ihre Sandburgen bauen, ist darauf besonders zu achten. Ebenso kann ein Regenschirm zum Schutz vor den starken Sonnenstrahlen verwendet werden ... er wird uns sicherlich diese Form der Zweckentfremdung verzeihen :-).