

Sonnenbrand – Dermatitis solaris

Kinder bedürfen eines besonders guten Sonnenschutzes!

Der Sonnenbrand ist eine akute Entzündung der Haut, die durch den UV-Anteil des Sonnenlichts bei einer übermäßigen Sonnenbestrahlung ausgelöst wird.

Etwa sechs bis acht Stunden nach der Sonneneinwirkung treten Schmerzen und Juckreiz auf. Bei einem großflächigen Sonnenbrand können Blasenbildung und Fieber hinzutreten. Die Hautrötung bleibt auf die belichteten Stellen begrenzt. Der Höhepunkt der Erkrankung ist nach 24 bis 36 Stunden erreicht. Nach ein bis zwei Wochen ist der Sonnenbrand ausgeheilt.

Ursachen

Die Haut verfügt über eine Reihe von Schutz- und Reparaturmechanismen, die einer Schädigung durch UV-Licht entgegenwirken sollen. Ein Sonnenbrand entsteht, wenn die Pigmentierung der Haut, die normalerweise die UV-A-Strahlung und die energiereichere UV-B-Strahlung abblocken soll, nicht ausreicht.

Dies ist besonders bei sehr hellhäutigen Menschen oder bei intensiver Sonneneinstrahlung der Fall. Die Strahlen dringen dann in tiefere Hautschichten vor, wo sie die Ausschüttung von bestimmten körpereigenen Botenstoffen, den Prostaglandinen, bewirken. Prostaglandine sind so genannte Entzündungsmediatoren, sie sind an der Entstehung von Entzündungen, Fieber und Schmerzen beteiligt und lösen im Falle des Sonnenbrandes Entzündungsreaktionen mit den typischen Symptomen Rötung, Schwellung, Brennen und Hautjucken aus.

Am häufigsten entsteht ein Sonnenbrand durch zu lange Sonnenbäder, durch ein Unterschätzen der Sonneneinstrahlung durch Reflektion z.B. an bewölkten Tagen bzw. im Schatten und durch die Verwendung von Sonnenschutzmitteln mit zu niedrigem Lichtschutzfaktor.

Symptome

Rötung, Schwellung oder gar Blasenbildung in Kombination mit Brennen und Jucken auf den sonnenbestrahlten Hautpartien sind Anzeichen für einen Sonnenbrand. Diese Symptome treten etwa 3 bis 24 Stunden nach dem Sonnenbaden auf. Da die Hautschädigung von einer leichten Entzündung bis zur schweren Verbrennung reichen kann, sind auch die Symptome dementsprechend unterschiedlich stark ausgeprägt. Im Allgemeinen unterscheidet man drei Schweregrade:

Grad	Symptome
1	schmerzhafte Rötung, Schwellung
2	Blasenbildung
3	weitgehende Zerstörung und Ablösung der Oberhaut

Diagnose

Der Hinweis auf übermäßige Sonnenbestrahlung bei der ärztlichen Befragung (Anamnese) und die typische klinische Symptomatik führen in der Regel schnell und eindeutig zur richtigen Diagnose.

Ein Arzt sollte in jedem Falle aufgesucht werden, wenn kleine Kinder betroffen sind oder wenn zusätzlich Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel, Erbrechen, hohes Fieber und Schüttelfrost vorhanden sind, die zusätzlich auf einen Hitzschlag oder Sonnenstich hinweisen.

Therapie

Erste Regel ist: Keine weitere Sonnenbestrahlung!

Meiden Sie die Sonne, bis zur vollständigen Abheilung. Kühlende Umschläge wirken lindernd. Außerdem sollte reichlich getrunken werden, da der Körper - wie bei jeder

Verbrennung - einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf hat.

Ein leichter Sonnenbrand kann gut mit kühlenden Gelen oder Lotionen behandelt werden. Zur Wundheilung im Anschluss an die akute Phase tragen feuchtigkeitsspendende und dexpathenolhaltige Lotionen bei. Schmerzmittel wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend. Diese Medikamente hemmen die Bildung der Prostaglandine, den körpereigenen Botenstoffen, bei der Entstehung und Unterhaltung von Entzündungsreaktionen, Fieber und Schmerzen.

Bei stärkeren Verbrennungen mit Blasenbildung sowie bei Allgemeinsymptomatik wie Kopfschmerzen, Fieber oder Schüttelfrost sollte auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden.

Komplikationen

Bei einem schweren Sonnenbrand, der eine Verbrennung 2. Grades bedeutet, können entstellende Narben zurückbleiben.

Weiterhin sind Sonnenbrände ein begünstigender Faktor für die Entstehung von Hauttumoren und zwar auch dann, wenn sie bereits Jahrzehnte zurückliegen, so sollen häufige Sonnenbrände in der Kindheit ein Risikofaktor für die spätere Entstehung von Hautkrebs sein.

Prophylaxe

Insbesondere hellhäutige Personen und alle Personen mit sonnenentwöhnter Haut müssen auf ausreichenden Sonnenschutz achten. Direkte Sonneneinstrahlung und die Mittagssonne sind zu vermeiden. Aber auch im Schatten kommt es durch Reflektion zur UV-Bestrahlung der Haut!

Benutzt werden sollten Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor, zu Beginn der Son-

nensaison am besten mit Sunblocker (Lichtschutzfaktor 20) einreiben. Sonnenschutzmittel immer etwa eine halbe Stunde vor Beginn der Sonnenbestrahlung auftragen und auch bei Sprays gut einmassieren, nach dem Baden Sonnenschutz erneut auftragen, auch wenn dieser als wasserfest deklariert ist.

Aber auch, wer Sonnenschutz benutzt, sollte nicht vergessen: Die ungeschützte Haut kann sich je nach Hauttyp nur etwa 10-20 Minuten selbst schützen.

Das Sonnenbaden mit Sonnenschutzlotionen erhöht diese Zeit entsprechend des angegebenen Faktors nur einmalig. Wird ein Lichtschutzfaktor 20 benutzt, kann man

20 mal so lange in der Sonne liegen, so die offizielle Definition.

Das wären dann bei empfindlichen Menschen (10 mal 20 Minuten) etwas über drei Stunden. Ein nochmaliges Einreiben würde den Sonnenschutz für diesen Tag nicht mehr verlängern. In Anbetracht der aggressiven Sonnenbestrahlung ist aber das Sonnenbaden von drei Stunden auch mit entsprechender Lotion nicht wirklich zu empfehlen.

Besonderer Schutz ist bei Kindern unter fünf Jahren notwendig. Sie sollten auf keinen Fall der Mittagssonne ausgesetzt werden und sich auch die übrige Zeit nie unbedeckt in der Sonne aufhalten. Auf Sonnencreme mit hohem Sonnenschutzfaktor, Schutz der

Augen vor der Sonne und eine Kopfbedeckung ist zu achten. **Säuglinge gehören überhaupt nicht in die Sonne!**

Prognose

Normalerweise ist der Sonnenbrand nach ein bis zwei Wochen ausgeheilt. Es können „Lichtschwien“ (Verdickungen der Haut) und Bräunung, aber auch depigmentierte Narben bei schweren Sonnenbränden zurückbleiben. Häufiger Sonnenbrand erhöht das Hautkrebsrisiko (Melanom, Basaliom) und beschleunigt die Hautalterung, was sich durch äußere Zeichen wie Faltenbildung und Altersflecken bemerkbar macht. Man kann plakativ feststellen: **Die Haut vergisst nichts!**
www.medicine.at