

KURZ & AKTUELL

Bergwandern stärkt die Seele



● Hier bitte Absatzformat Kasten Lauftext. mfugia seque verum, odignit ibuscias molupta cirum doluptas ant pro toerus tam eos doles non consernate connihim eos doles non consernate connihiasodignit ibusmolore in reris delluptatur simus sull.Puditatur? Sequasit officieniet maximen estotatem sequis modiae nati.Ibunclut di-camei terni senit. Nosum

Gesünder schlafen ohne die Dritten



● Hier bitte Absatzformat Kasten Lauftext. mfugia seque verum, odignit ibuscias molupta cirum doluptas ant pro toerus tam eos doles non consernate connihim eos doles non consernate connihiasodignit ibusmolore in reris delluptatur simus sull.Puditatur? Sequasit officieniet maximen estotatem sequis modiae nati.Laccum voloreperit ex eate si con ne quia quiae quo cus eum volum res rerene volupta sam saperum raescilignis se sim cum venimpo ribus, ea nes est.Berei suloca; hactus num, quiu viritis. Nostid intesce

Impfung gegen Gürtelrose

● Hier bitte Absatzformat Kasten Lauftext. mfugia seque verum, odignit ibuscias molupta cirum doluptas ant pro toerus tam eos doles non consernate connihim eos doles non consernate connihiasodignit ibusmolore in reris delluptatur simus sull. Puditatur? Sequasit officieniet maximen estotatem sequis modiae nati.Iliculic ipse iurniquem, quamquibus consuma pecevidem pl. Etrius aurnum proxima ndiendem, vivivehemora nonem in at, con sed actorum ena, moribest et L. Viteludet inis.



Apfelessig zieht die Hitze aus der Haut. Er kühlt und wirkt gleichzeitig desinfizierend. Auch Auflagen mit Quark (u.) hemmen die Entzündung

Ein Problem ZWEI EXPERTEN

Hilfe bei Sonnenbrand



Das sagt die Ärztin

Dr. Sabine Zenker, Dermatologin aus München

Ein Sonnenbrand ist eine echte Verbrennung, dabei sterben Hautzellen. Wenn die Haut tiefrot und geschwollen ist oder sich sogar Blasen bilden, erfordert die schwere Entzündung der Haut intensive ärztliche Behandlung. Hausmittel bewirken dann keine Besserung mehr.

Therapie Behandelt wird z. B. mit Kortison – lokal oder innerlich. Ein leichter Sonnenbrand lässt sich noch selbst mit kühlenden, feuchtigkeitsspendenden Lotionen lindern.

Vorbeugen Grundsätzlich gilt: Es darf nie zum Sonnenbrand kommen. Jeder erhöht das Risiko von Hautkrebs und seiner Vorstufen. Deshalb ist Sonnenschutz so wichtig. Klinische Studien zeigen, dass Schutzmittel häufig falsch angewendet werden: zu spät, zu sparsam, zu selten und mit zu niedrigem Lichtschutzfaktor. So machen Sie es richtig: Helle Hauttypen brauchen mindestens Faktor 30. Bitte etwa 30 Minuten vor dem Sonnenbad eincremen. Ein etwa 1,80 m großer Mensch sollte pro Eincremen seines gesamten Körpers 40 ml (= gut 2 EL) verwenden.



Das sagt die Heilkundlerin

Dr. Jessica Männel, Fachärztin für Naturheilverfahren aus Düsseldorf

Eine leichte Hautreizung lässt sich noch selbst behandeln. Bei starken Rötungen und Schmerzen sollten Sie zum Arzt gehen.

Kühlen Die Entzündung lindern Essig-Auflagen. Dazu ¼ l Essig in ½ l kühles Wasser rühren, ein Baumwolltuch eintauchen, leicht auswringen, für 10 bis 20 Minuten auf die betroffene Stelle geben. Während das Wasser verdunstet, beruhigt sich die Haut. Ein weiteres bewährtes Mittel sind Umschläge mit Quark oder Joghurt. Sie werden erneuert, sobald sie sich erwärmt haben.

Feuchtigkeit spenden Gele mit Brennnessel und Arnika oder der Aloe vera nehmen den Schmerz. Ein Gel mit Ringelblume-Urtinktur (Apotheke) reduziert zusätzlich Schwellungen. Das Gel wird richtig dick auf die gerötete Haut gestrichen.

Naturheilmittel Auch homöopathisch lässt sich die Regeneration der Haut unterstützen. Ist sie leicht gerötet: Cantharis D6, bei richtig heißer, roter Haut: Belladonna D6. Jeweils stündlich 5 Globuli einnehmen.

Dr. Willmar
Schwabe
GmbH &
Co.

4c

212.0x280.0