

# SONNENBRANDBEHANDLUNG

## ZIELE

In diesem Tatkunde-Block lernst du, was ein Sonnenbrand ist und wie du ihn behandelst.

## INHALT

Diesen Tatkunde-Block passt an jeden Cevinachmittag oder in jedes Lager, wenn die Sonne scheint. Sei ein gutes Vorbild und erkläre den Kids, wieso sie sich vor der Sonne schützen sollen. In diesem Alter können die Kids schon verstehen, was für Folgen ein Sonnenbrand haben kann. Aber man muss es ihnen erklären!

Am besten übst du die Behandlung von Sonnenbrand im Cevi-Alltag und erinnerst den/die Betroffene/n, dass er/sie sich das nächste Mal besser schützen sollte. Versuche die Betroffenen in der Behandlung anzuleiten, damit sie sich das nächste Mal selber zu helfen wissen.

### Theorie:

*Es ist immer besser einen Sonnenbrand zu vermeiden, als einen solchen zu kurieren. Es darf nicht vergessen werden, dass die UV-Strahlen die Zellen der obersten Hautschicht in ihrem Genprodukt DNS verändern. Diese können dann zu Krebszellen mutieren und unkontrolliert wachsen. Es besteht also eine Gefahr Hautkrebs zu bekommen, wenn man sich nicht ausreichend vor der Sonne schützt.*

**Definition:** Ein Sonnenbrand ist eine akute Entzündungsreaktion der Haut nach einer Exposition gegenüber UV-Strahlung. Meistens sind hellhäutige Menschen betroffen. Dabei wird die äusserste Hautschicht geschädigt, was die Entzündung und Schmerzen auslöst.

**Symptome:** Wo die Sonne zu stark auf die Haut geschienen hat, wird die Haut nach einigen Stunden rot und schmerzt. Bei schwerem Sonnenbrand bilden sich sogar Blasen.

**Behandlung:** Zuerst muss die Haut vor weiterer Sonnenstrahlung geschützt werden. Befürchtet man einen Sonnenbrand, kann man schon bevor die Haut rot wird, mit kühlen Umschlägen beginnen. Dazu legt man ein Tuch in kaltes Wasser und windet es aus. Nicht verwenden sollte man Coldpacks aus der Tiefkühltruhe. Bei leichtem Sonnenbrand kann man eine Àpres-Soleil-creme auf die betroffene Stelle schmieren. Dies kühlt und macht einen Sonnenbrand schon mal erträglicher. Kortisoncreme kann in einem weiteren Schritt auf die betroffene Stelle geschmiert werden, um die Entzündung zu lindern. Bei

Alter: 11

## KATEGORIEN

- 1. Hilfe
- Behandlung

## PRÜFUNGEN

- Eintrittsprüfung GLK-3
- Eintrittsprüfung TKK



schwerem Sonnenbrand kann man auf Medikamente der Gruppe der nicht-steroidalen entzündungshemmenden Schmerzmittel zurückgreifen. Auf jeden Fall sollte man sich jedoch bei einer Apotheke oder einer medizinischen Fachperson beraten lassen, weil nicht alle Schmerzmittel dieser Gruppe für jede Person geeignet sind.