Die 10 besten Hausmittel gegen Sonnenbrand

Was ist Sonnenbrand? Sengende Hitze und Sonne können Rötungen, Schmerzen und Juckreiz auf Ihrer Haut verursachen. Es liegt an den schädlichen UV-Strahlen der Sonne, die Sonnenbrände verursachen, wenn die Haut ihnen längere Zeit ausgesetzt ist. Sonnenbrände können insofern schädlich sein, als sie zu Hautproblemen wie dunklen Flecken, Falten und sogar Hautkrebs führen können. Daher ist es erforderlich, diesen schmerzhaften Zustand sofort zu behandeln. Es ist immer gut, extreme Sonneneinstrahlung zu vermeiden, um Sonnenbrände zu reduzieren, aber selbst wenn sie auftreten, müssen Hausmittel die erste sofortige Behandlung sein, um die Symptome zu lindern. Was verursacht Hautverbrennungen Ultraviolette Sonnenstrahlen sind die einzige …

Was ist Sonnenbrand?

Sengende Hitze und Sonne können Rötungen, Schmerzen und Juckreiz auf Ihrer Haut verursachen. Es liegt an den schädlichen UV-Strahlen der Sonne, die Sonnenbrände verursachen, wenn die Haut ihnen längere Zeit ausgesetzt ist. Sonnenbrände können insofern schädlich sein, als sie zu Hautproblemen wie dunklen Flecken, Falten und sogar Hautkrebs führen können.

Daher ist es erforderlich, diesen schmerzhaften Zustand sofort zu behandeln. Es ist immer gut, extreme Sonneneinstrahlung zu vermeiden, um Sonnenbrände zu reduzieren, aber selbst wenn sie auftreten, müssen Hausmittel die erste sofortige Behandlung sein, um die Symptome zu lindern.

Was verursacht Hautverbrennungen

Ultraviolette Sonnenstrahlen sind die einzige Ursache für Sonnenbrände. Zu viel Sonneneinstrahlung verursacht Rötungen und Schwellungen Ihrer Haut. Sonneneinstrahlung löst die Melaninproduktion in Hautzellen aus, aber da es sich um einen genetischen Faktor handelt, haben Menschen, die weniger Melanin produzieren, ein höheres Risiko, einen Sonnenbrand zu bekommen.

Manchmal produzieren Lampen, die künstliches Sonnenlicht erzeugen, und Bräunungslampen auch UV-Licht, das Sonnenbrand verursachen kann. Sonnenbrände können auch an kühlen oder diesigen Tagen verursacht werden; Daher ist es immer wichtig, sich zu schützen, wenn Sie sich im Freien aufhalten.

Hausmittel gegen Sonnenbrand

- **Cool Pads oder Kompresse**: Ein mit kaltem Wasser angefeuchtetes Handtuch oder mit kaltem, aber nicht kaltem Wasser getränkte Wattepads sollten so bald wie

möglich auf die betroffene Stelle gelegt werden. Wiederholen Sie dies für einige Minuten und wenden Sie es mehrmals am Tag an. Du kannst auch eine Haferflockenkompresse machen, indem du Haferflocken in ein Messgerät oder Tuch gibst und es unter Wasser hältst. Dann, nachdem Sie die Haferflocken weggeworfen haben, tragen Sie sie auf die verbrannte Stelle auf. Das beruhigt die Haut sehr schnell.

- **Milch:** Fettfreie Milch gemischt mit kaltem Wasser kann auch auf die betroffene Stelle aufgetragen werden. Dies muss 2-4 Mal am Tag angewendet werden, um das Brennen und die Entzündung zu reduzieren.

- **Essigbad:** Ein wohltuendes kühles Wasserbad kann

Linderung bei Sonnenbrand bringen, wenn einige Tropfen Apfelessig damit vermischt werden. Es wirkt adstringierend auf den Körper und lindert Entzündungen, Schmerzen und Juckreiz. Es kann auch direkt nach etwas Verdünnung auf die sonnenverbrannte Haut aufgetragen werden.

- **Teebeutel:** Teebeutel, entweder grün oder schwarz, in kaltem Wasser einweichen und dann auf die Entzündung auftragen. Teebeutel lindern Schmerzen und Schwellungen erheblich und helfen auch bei der Linderung von verbrannten Augenlidern. Sie können sogar frisch gebrühten Tee in kühles Wasser geben, abkühlen lassen und damit ein Bad nehmen. Dies hilft bei der Verringerung von Entzündungen und Rötungen.
- **Aloe Vera**: Frisches Aloe Vera Gel oder Aloe Vera Feuchtigkeitscremes sind toll bei Sonnenbrand im Gesicht und am Rücken. Tragen Sie das Gel 3- bis 4-mal täglich sanft auf die betroffene Haut auf. Dies reduziert Schwellungen und Schmerzen und beschleunigt die Heilung.

- **Bei Blasenbildung**: Wenn sich Blasen entwickeln,

müssen Sie besonders vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, es zu stechen, da dies Ihre Schmerzen und Beschwerden nur verstärkt oder zu Infektionen führen kann. Decken Sie es stattdessen mit einem kühlen Messgerät ab oder tragen Sie eine antibakterielle Salbe auf, wenn sie herausplatzen.

- **Trinke Flüssigkeiten**: Hohe Hitze und extreme Sonneneinstrahlung führen dazu, dass der Körper in erheblichem Umfang Flüssigkeit und Elektrolyte über die Haut verliert. Das Trinken von viel Flüssigkeit hilft, die Auswirkungen der Sonneneinstrahlung zu mildern und die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen. dies hilft bei der Verringerung der hautaustrocknenden Wirkung von Sonnenbränden.

- **Joghurt und Buttermilch**: Es ist gut, die betroffene

Stelle mit Buttermilch zu baden, um Rötungen und Schwellungen zu reduzieren. Auch Joghurt kann direkt auf die verbrannte Haut aufgetragen werden. Lassen Sie es einige Zeit einwirken und spülen Sie es dann leicht mit kaltem Wasser ab. Dadurch werden Entzündungen, Schwellungen und Schmerzen reduziert.

- **Essentielle Öle:** Ein kühles Wasserbad mit einigen Tropfen ätherischer Öle wie Lavendel, Bergamotte oder Kamille lindert effektiv die Schmerzen, hält die Haut mit Feuchtigkeit versorgt und beugt Juckreiz vor.
- **Vermeiden Sie Seife**: Seife kann sich bei Sonnenbrand als aggressiv erweisen. Vermeiden Sie die Verwendung von Seifen oder scharfen Shampoos, bis die Haut in einen normalen Zustand übergeht. Sie können stattdessen milde natürliche Körperwaschmittel wie Rosenwasser, Aloe Vera oder Pfefferminzwaschmittel im Badewasser verwenden. Dies zusammen mit dem Schutz der Haut; wird den Sonnenbrand lindern.

.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki