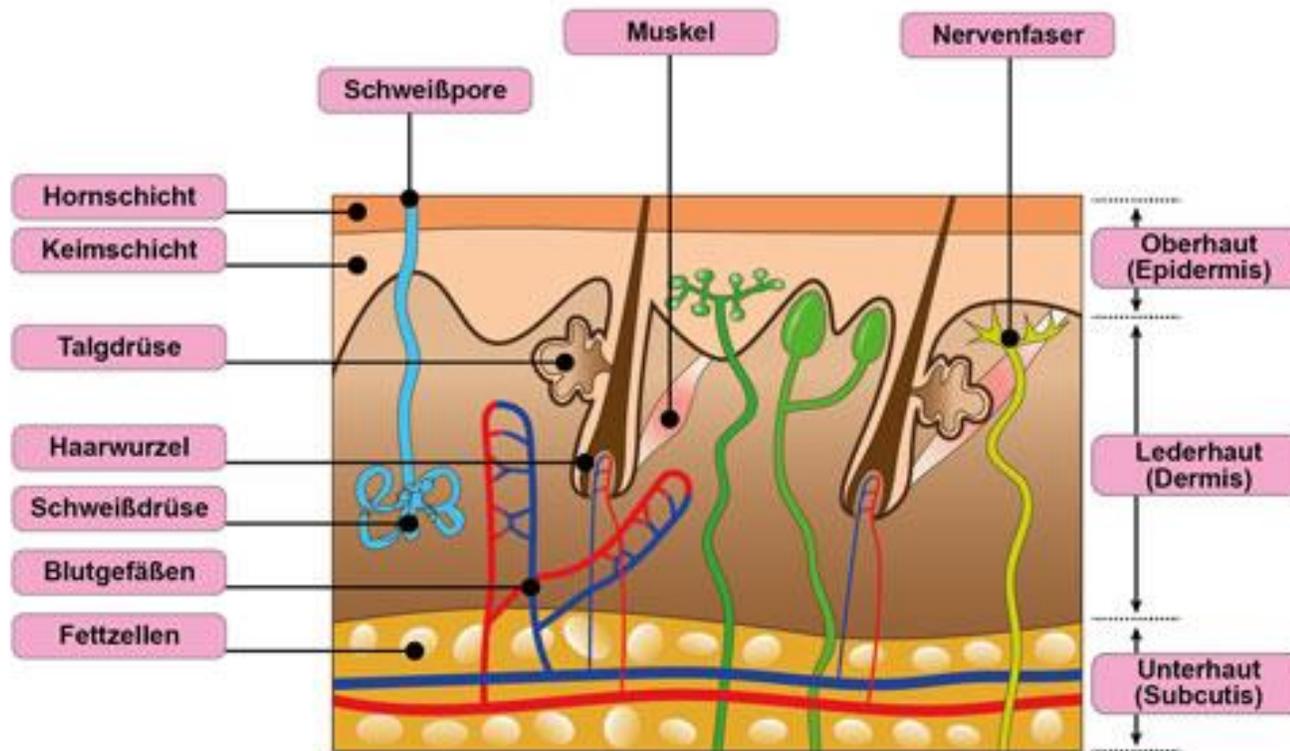


Juckende Haut

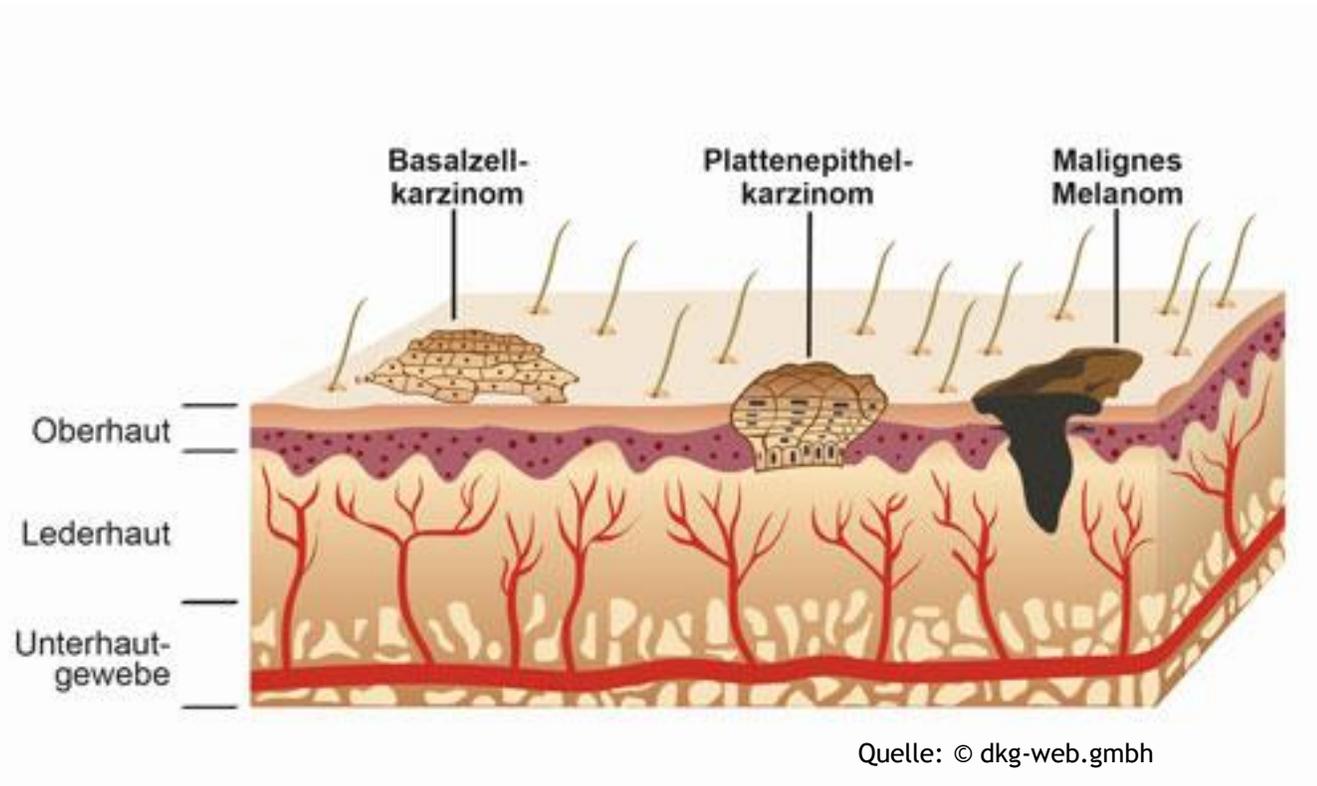
Schnelle Hilfe bei Sonnenbrand und
Insektenstichen

Aufbau der Haut



Quelle: © dkg-web.gmbh

Aufbau der Haut



UV-Anteile des Sonnenlichts

- ▶ UVA
 - ▶ Vorzeitige Hautalterung
 - ▶ Auslöser von Sonnenallergie
 - ▶ Erhöhte Lichtempfindlichkeit nach Medikamenteneinnahme
- ▶ UVB
 - ▶ Lichtschwiele
 - ▶ Hautbräunung
 - ▶ Sonnenbrand
 - ▶ Hautkrebs
- ▶ UVC

Wie entsteht Sonnenbrand?

- ▶ Zu langes Sonnenbaden
- ▶ Zu niedriger Lichtschutzfaktor
- ▶ Unterschätzte Sonneneinstrahlung bei Bewölkung

- ▶ Entzündungsreaktion durch eine Überdosis UV-Strahlung (Dermatitis solaris oder Lichtdermatose)
- ▶ UV-B-Anteile des Sonnenlichts sind für die „Hautverbrennung“ verantwortlich
 - ▶ Zellschäden in der Epidermis (Oberhaut)

Klimawandel und UV-Strahlung

- ▶ Mehr sonnige Tage führen zu mehr Tagen mit hoher UV-Strahlung
- ▶ Ozonschicht scheint sich nicht so zu erholen wie prognostiziert
- ▶ Erhöhte UV-Belastung bereits im Frühjahr
- ▶ Globale Erderwärmung führt zu mehr Außenaktivitäten
- ▶ Zahl der Hautkrebserkrankungen steigt weiter

Beschwerden bei Sonnenbrand

- ▶ **Leichter Sonnenbrand (= Verbrennung 1. Grades)**
 - ▶ Flächenhafte Rötung der Haut
 - ▶ Spannen und Berührungsempfindlichkeit
 - ▶ Brennende Schmerzen
- ▶ **Starker Sonnenbrand (= Verbrennung 2. Grades)**
 - ▶ Zusätzliche Blasenbildung
 - ▶ Heftige und brennende Schmerzen
 - ▶ Fieber mgl.
- ▶ **Extremer Sonnenbrand**
 - ▶ Ausgeprägte Verbrennungen
 - ▶ Offene Hautwunden
 - ▶ Absterbende Hautbereiche

Sonnenbrand vs. Sonnenallergie

Kennzeichen	Sonnenbrand	Sonnenallergie
Symptome	flächige Hautrötung Brennen, Spannen, Juckreiz ggf. Blasenbildung	fleckige Hautrötung starker Juckreiz Bläschen, Knötchen oder Pusteln
betroffene Region	Stirn, Ohren, Nacken Kopfhaut, Rücken, Bauch Oberschenkel, Fußrücken	seitliches Gesicht Dekolleté Handrücken, Oberschenkel
erste Beschwerden	3-6 h nach Sonneneinwirkung	Stunden oder Tage nach Sonneneinwirkung
Besonderheiten	nach Abklingen des Sonnenbrandes schält sich die Haut oftmals	im Frühsommer oder bei Reisen in sonnige Regionen, oftmals Gewöhnungseffekt

Erste Hilfe bei Sonnenbrand

- ▶ Sofort raus aus der Sonne
 - ▶ Auch in den nächsten Tagen
- ▶ Kühlen der verbrannten Stellen
 - ▶ Kalte Umschläge
- ▶ Feuchtigkeit für die Haut
 - ▶ Kühlende Feuchtigkeitslotions
- ▶ Viel trinken
 - ▶ Ausreichend Wasser: 2-3l/Tag

Sonnenbrand vorbeugen

- ▶ **Sonnenschutz-ABC**
 - ▶ A = Ausweichen
 - ▶ Direkte Sonneneinstrahlung meiden
 - ▶ B = Bekleiden
 - ▶ Dunkle, dicht gewebte Kleidung tragen
 - ▶ C = Cremen
 - ▶ Ca. 30 min vor dem Sonnenbaden auftragen
- ▶ **UV-Index (UVI) beachten**
 - ▶ zeigt Sonnenbrandgefahr an
 - ▶ Deutscher Wetterdienst (DWD)

Wie funktioniert Sonnencreme?

- ▶ Chemische UV-Filter
 - ▶ Absorbieren UV-Strahlen
- ▶ Physikalische UV-Filter
 - ▶ Reflektieren und streuen UV-Strahlung
- ▶ Lichtschutzfaktor (LSF)
 - ▶ Gibt an, wie viel länger man sich im Vergleich zum ungeschützten Zustand der Sonne aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen
 - ▶ Je höher der aktuelle UV-Index, um so höher sollte auch der LSF sein
 - ▶ individueller Hauttyp muss berücksichtigt werden
 - ▶ Auch auf UV-A-Schutz achten

Hauttypen

- ▶ Keltischer Hauttyp
- ▶ Nordischer Hauttyp
- ▶ Mischtyp
- ▶ Mediterraner Hauttyp
- ▶ Dunkler Hauttyp
- ▶ Sehr dunkler Hauttyp

Sonnenbrand bei Kindern

- ▶ Körpereigenen Schutzmaßnahmen noch nicht komplett ausgebildet
- ▶ Sonnenlicht ist aber wichtig
- ▶ 4-H-Regel:
 - ▶ Hut
 - ▶ Hemd
 - ▶ Hose
 - ▶ Hoher LSF
- ▶ Richtige Wahl des Sonnenschutzmittels
- ▶ Brandblasen nie öffnen
- ▶ Beim starken Sonnenbrand einen Kinderarzt aufsuchen

Insektenstiche

INSEKTENSTICHE UND -BISSE IM VERGLEICH				
	MÜCKE	WESPE	FLOH	BETTWANZE
ART	Stich	Stich	Biss	Biss
RÖTUNG	●●●○○	●●●○○	●●●●○	●●●●○
SCHWELLUNG	●●○○○	●●●●○	●●●○○	●●●○○
SCHMERZ	●○○○○	●●●●○	●○○○○	●○○○○
JUCKREIZ	●●●●●	●●○○○	●●●●●	●●●●●
	BIENE	BREMSE	ZECKE	LEGENDE
ART	Stich	Stich	Stich	
RÖTUNG	●●●○○	●●●●○	●●●●○	STARK ●●●●●
SCHWELLUNG	●●●●○	●●●●○	●●●●○	SCHWACH ○○○○○
SCHMERZ	●●●○○	●●●●○	○○○○○	
JUCKREIZ	●●○○○	●●●●○	○○○○○	

Quelle: <https://www.dfnt.de/ratgeber/insektenstiche>

Insektenstiche

VERSCHIEDENE BISSE UND STICHE IM VERGLEICH

MÜCKENSTICH



WESPENSTICH



FLOHBISSE



BETTWANZENBISSE



BIENENSTICH



BREMSENSTICH



ZECKENSTICH



Quelle: <https://www.dfnt.de/ratgeber/insektenstiche>

Insektenstiche

- ▶ **Quaddeln:** Mücke, Wespe, Biene
- ▶ **Schwellung:** Wespe, Biene, Bremse
- ▶ **Einstichstelle sichtbar:** Mücke, Bremse, Biene, Floh
- ▶ **Blutpunkt sichtbar:** Bettwanzen
- ▶ **Rötung:** Wespe, Biene, Bremse, Zecke, Floh, Bettwanze
- ▶ **Juckreiz:** Mücke, Wespe, Biene, Bremse, Bettwanze, Floh
- ▶ **Weißliche Mitte:** Mücke, Biene, Wespe, Zecke
- ▶ **Schmerzen:** Wespe, Biene, Bremse
- ▶ **Blutungen:** Wespe, Bettwanze
- ▶ **Besonderheiten:** Zecken stecken in der Haut, Bienenstachel steckt in der Haut

Quelle: <https://www.dfnt.de/ratgeber/insektenstiche>

Tipps bei Insektenstichen

- ▶ **Mückenstiche:**
 - ▶ Kühlen
 - ▶ Hitze
 - ▶ Nicht kratzen!!!
- ▶ **Wespenstiche:**
 - ▶ Kühlen
 - ▶ Basilikum- Petersilienblätter oder eine halbe Zwiebel auflegen
- ▶ **Flohbiß:**
 - ▶ Kühlen

Tipps bei Insektenstichen

- ▶ Bettwanzenbisse:
 - ▶ Kalte Dusche
 - ▶ Betroffene Hautstellen mit Pflaster abkleben
- ▶ Bienenstiche:
 - ▶ Stachel sofort entfernen
 - ▶ Kühlen
- ▶ Bremsenstiche:
 - ▶ Kühlen
- ▶ Zeckenbisse:
 - ▶ Zecke vorsichtig aus der Haut lösen
 - ▶ Beobachtung!!!

Insektenstichallergie

- ▶ besonders oft bei Wespenstichen vorkommend
- ▶ Beschwerden:
 - ▶ Starke Schwellung
 - ▶ Hautausschlag
 - ▶ Atemnot
 - ▶ Herzklopfen
 - ▶ Schwellungen in Gesicht und Mund
- ▶ Therapie:
 - ▶ Notarzt aufsuchen
 - ▶ Notfall-Set

Vielen Dank.