

Erste Hilfe & Sicherheit

Sonnenstrahlung

Strahlungsschäden

Die häufigsten Strahlungsschäden werden in drei verschiedene Gruppen unterteilt:

1. **Sonnenbrand**
2. **Sonnenstich**
3. **Schneeblindheit**

Alle diese Schäden können durch vorbeugende Massnahmen vermieden werden.

Sonnenbrand (*Dermatitis solaris*)

Sonnenbrand ist eine Entzündung der Haut, die durch die ultravioletten Strahlen (UV-Strahlen) bei einer übermässigen Sonnenbestrahlung ausgelöst wird.

Am häufigsten entsteht ein Sonnenbrand durch zu lange Sonnenbäder oder das Unterschätzen der Sonneneinstrahlung durch Reflektion, z.B. im Schnee und auf Wasseroberflächen.

Merkmale:

- Rötungen und Schwellung an den betroffenen Stellen, Juckreiz, Brennen
- Blasen, Schmerzen, Fieber (bei grossflächigem Sonnenbrand)
- Übelkeit, Schwindel

Vorbeugende Massnahmen:

- Schützen der Haut durch Kleidung (inkl. Hut)
- Sonnenschutzmittel eincremen (Ohren, Schulter und Nacken nicht vergessen!) und auf einen genügend hohen Schutzfaktor achten
- Häufiges Eincremen (besonders beim Baden und bei Schnee)

Ein leichter Sonnenbrand kann mit kühlenden Gelen oder Lotionen behandelt werden.



Jäger

