

EXPERTEN- SPRECHSTUNDE

GESUNDHEITS-FRAGEN UNSERE MEDIZINER ANTWORTEN



Arzt-Info

Dr. Verena Beck,
Fachärztin für
Dermatologie
mit Praxis
in 1010 Wien.
Infos:
www.verenabeck.at

FRAGE:

Was hilft am besten gegen Sonnenbrand?

Leonie W., Wien

ANTWORT: Ein Sonnenbrand ist eine Verbrennung ersten oder zweiten Grades – je nachdem, ob mit oder ohne Blasenbildung. Die Symptome reichen von geröteter, überwärmter oder hitziger, leicht geschwollener Haut bis zu einem Gefühl von Abgeschlagenheit, mit oder ohne Kopfschmerzen. Schnelle Abhilfe schafft Kortison. Es bekämpft den Entzündungsprozess, der sich in der Haut abspielt. Am besten, man holt sich ein Rezept vom Hautarzt, idealerweise in Kombination mit einer feuchtigkeitsspendenden Lotion und hautberuhigenden Zusätzen wie z. B. Dexpanthenol. Zusätzlich sollte man viel trinken. Wichtig: Die Haut braucht nach Abklingen der Rötung viel Feuchtigkeit (After-Sun-Lotions). **Wer es natürlich mag**, kann zu beruhigenden Cremes z. B. mit Aloe Vera greifen, welche aber langsamer als Kortison wirken. Um es gar nicht so weit kommen zu lassen, sollte man 20 Minuten vor dem Rausgehen einen an die Dauer des Sonnenaufenthaltes und den Hauttyp angepassten Lichtschutzfaktor auftragen. Bei Sport, vor allem im Wasser, ist es ratsam, wasserfeste Produkte zu verwenden und diese wiederholt aufzutragen. Zusätzlich kann UV-Schutz-Kleidung (Hut, Shirts etc.) getragen werden. Die Sonne ist von 11.00 bis 15.00 Uhr am aggressivsten und sollte in dieser Zeit gemieden werden. Achtung: Wiederholte Sonnenbrände können langfristig zu Hautkrebs führen. Jährliche Kontrollen beim Hautarzt sind wichtig.



In der Mittags-
sonne die direkte
UV-Strahlung
meiden!

? Sie haben auch eine Frage zum Thema Gesundheit? Schreiben Sie uns: leserbriefe@lustaufsleben.at

Das nächste Lust aufs LEBEN erscheint am 4. August 2016

IMPRESSUM

Postadresse der Redaktion: Taborstraße 1–3, 1020 Wien, Telefon: (01) 213 12-6131; Fax: (01) 213 12-1635 **E-Mail:** leserbriefe@lustaufsleben.at
Herausgeber: Dr. Horst Pirker **Chefredakteurin:** Mag. Kristin Pelzl-Scheruga **Redaktion:** Mag. Eva Jankl **Artdirektion:** Tom Wolff **Bildchefin VGN:** Yvonne Dellin-Sonnberger **Fotoredaktion:** Andrea Berger **Lektorat:** Clara Koissner **Geschäftsführung:** Dr. Horst Pirker (CEO & Vorsitz), Mag. Claudia Gradwohl (CHRO), Susanne Herzog (CFO & Prok.), Dr. Markus Fallenböck (CSO), Mag. Helmut Schoba (COO), Dietmar Zikulnig (CSO) **Generalbevollmächtigter:** Dkfm. Helmut Hanusch **Head of Sales & Marketing:** Talin Seifert **Head of Marketing Special Interest Magazine:** Mag. Kerstin Gruber **Sales Manager:** Marilena Konnaris **International Sales:** Mag. Evelyn Strohrriegel (Ltg.) **Mediaservice & Marktforschung:** Andrea Peter (Ltg.) **Anzeigenverrechnung:** Andrea Peter (Ltg.), Sabina Pfeiffer. Derzeit gilt die Anzeigenpreisliste 2016. **Controlling & Rechnungswesen:** Mag. Andreas Eder (Ltg.), Christine Glaser (Ltg. RW) **Produktion:** Sabine Stumvoll (Ltg.), Martina Höttinger **Anzeigenproduktion:** Günter Tschernitz (Ltg.) **Vertrieb:** Dr. Markus Fallenböck (Ltg.), Cornelia Wolf (EV) **Anzeigenmarketing:** Antje Lehnert-Jaich (Ltg.) **Eventmarketing:** Mag. (FH) Tina Durst (Ltg.) **VGN Creative:** Hildegard Linsbauer (Ltg.) **Medieninhaber:** Verlagsgruppe NEWS Gesellschaft m.b.H., Taborstraße 1–3, 1020 Wien, FN 183971x, HG Wien **Verlagsort:** Wien **Hersteller & Herstellungsort:** Leykam Druck GmbH & Co KG, Bickfordstraße 21, 7201 Neudörfel **Verlagspostamt:** 1020 Wien. Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. **Vertrieb:** Morawa Pressevertrieb GmbH & Co KG, Hackinger Straße 52, 1140 Wien **Abonnements:** Jahresabo: € 29,90 **Bestellung:** 01/95 55 100 oder www.lustaufsleben.at/abo **Abobetreuung:** DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, www.dpv.de **Druckauflage (2. Hj. 2014):** 48.920, ÖAK-geprüft. Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter www.lustaufsleben.at/offenlegung abrufbar.

Entgeltliche Einschaltung

KULTUR

OÖ LANDESAUSSTELLUNG 2016

MENSCH & PFERD

KULT UND LEIDENSCHAFT
28. April bis 6. November 2016
Stadl-Paura // Lambach

Matern Creativbüro

facebook.com/Landesausstellung
www.landesausstellung.at