

Weil Sie uns wichtig sind ...

Kein Joghurt bei Sonnenbrand

Drei Haut-Mythen und was wirklich an ihnen dran ist: „Schokolade macht Pickel“, „Ohne Pflaster heilen Wunden schneller“, „Joghurt hilft bei Sonnenbrand“, wer kennt diese Volksweisheiten nicht, aber was stimmt wirklich?

„Schokolade macht Pickel“

Eins ist Fakt: Schokolade schmeckt! Aber das durch sie Pickel entstehen ist falsch! Ein Zusammenhang zwischen Schokoladenkonsum und unreiner Haut ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen. Pickel entstehen durch verstopfte Hautporen und eine überschüssige Talgproduktion. Akne hat mit falscher Ernährung nichts zu tun. „Für Pickel ist eher der Hormonhaushalt verantwortlich“, sagt Dr. Beatrix Grohn vom BKK Bundesverband. „Allerdings kann sich ungesunde Ernährung wie zu viel Fett, Zucker und Alkohol sowie zu wenig Vitamine und Mineralstoffe negativ auf das Hautbild auswirken. Aber das ist nur ein Einflussfaktor auf eine gesunde Haut.“ Die Expertin rät daher neben einer gesunden Ernährung viel frische Luft, ausreichend Schlaf und die tägliche Pflege der Haut für einen frischen Teint. Stress, Rauchen und ausgiebige Sonnenbäder sollten dagegen vermieden werden.

„Ohne Pflaster heilen Wunden schneller“

Auch dieser Mythos stimmt nicht. „Eine echte Wundheilungsbeschleunigung gibt es nicht, weder an der frischen Luft, noch unter einem Pflaster“, so Dr. Grohn. „Wunden heilen bereits kurze Zeit nach Entstehen von selbst. Die körpereigenen Abwehr- und Selbstheilungsfunktionen sorgen im Normalfall für ein schnelles Abheilen.“ Bei kleinen Wunden ist ein Pflaster nicht zwingend notwendig. Allerdings schützen Wundauflagen vor physikalischen, chemischen und mechanischen Einflüssen von außen. Oft sind Wundschnellverbände antibakteriell beschichtet und verhindern somit eine weitere Infektion der Wunde. Größere Wunden, bzw. chronische, schlecht heilende Wunden, schließen sich sogar unter speziellen feuchten Wundverbänden besonders gut. Für eine schnelle Wundheilung ist ein starkes Immunsystem Grundvoraussetzung. Eine Impfung gegen Wundstarrkrampf (Tetanus) ist zur Vorbeugung von Wundinfektionen ebenfalls sehr ratsam.

„Joghurt hilft bei Sonnenbrand“

Sicherlich kann Joghurt durch seine kühlende Wirkung kurzzeitig gegen die Schmerzen helfen, doch Vorsicht! Joghurt bei Sonnenbrand – das kann auch übel ausgehen. Die verbrannte Haut ist durch die Sonne sehr ausgetrocknet und anfällig. „Joghurt enthält keine heilungsfördernden Inhaltsstoffe“, erklärt Dr. Grohn. „Im Gegenteil, die darin vorhandenen Keime können eine Entzündung noch verstärken und sogar allergische Reaktionen hervorrufen.“ Besser: Ein Brand- und Wundgel mit kühlender Wirkung und zellerneuerndem Panthenol oder bei leichten Sonnenbränden ein gut verträgliches Aftersun Produkt verwenden. Oder noch besser: Intensive Sonnenbestrahlung meiden und mit angemessener Kleidung und Sonnenschutzcreme vorbeugen, damit erst gar kein Sonnenbrand entstehen kann.

Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.

Besuchen Sie uns im Internet: www.bkk-victoria-das.de