

Sonnenbrand natürlich heilen

Kategorie: Körperpflege



Besser: vorher eincremen oder Sonne meiden. Bei Sonnenbrand hilft Essig.

Sonne macht zwar gute Laune, zu viel davon führt jedoch zu schmerzhaftem Sonnenbrand. Viele Sonnenbrandmittel, die versprechen, Beschwerden schnell zu lindern, reizen die Haut sogar noch zusätzlich. Der BUND rät daher, statt chemischer Produkte das bewährte Hausmittel Essig einzusetzen. Wie das Magazin Ökotest vor einigen Jahren herausfand, beinhalten einige Sonnenbrandmittel PEG/PEG-Derivate, welche Fremdstoffe in den Körper schleusen können. Auch allergie- und krebsauslösende Duft- und Konservierungsstoffe wurden nachgewiesen. In einem Produkt fand man Diethylphthalat, das den Schutzmantel der Haut angreift, und eine polyzyklische Moschusverbindung, die sich in Umwelt und Umwelt und Körper anreichert und und das Hormonsystem stört. Essig hingegen lindert den Schmerz und heilt auf natürliche, unbedenkliche Weise. Dazu ein Tuch in Essig (nicht Essig-Essenz) tränken und auf die verbrannte Stelle legen. Der Essig sollte unbedingt aus ökologischer Produktion stammen oder selbst hergestellt werden. So kann man sicher sein, dass bei Anbau und Herstellung keine bedenklichen chemischen Produkte eingesetzt wurden. Der Essig kann mit abgekochtem Wasser bis zu einem Verhältnis von 1 zu 1 verdünnt werden, falls die Haut gereizt reagiert. Am besten, vorher auf einem kleinen Hautareal prüfen, ob der unverdünnte Essig zu hoch konzentriert ist. Eine Liste bedenklicher Inhaltsstoffe in Körperpflegemitteln findet sich auf der INCI-Liste.

Stand: Juli 2013

Quelle: BUND.net