

Zu viel Sonne erwischt?

Was Aloe vera, Sanddorn und Lavendel jetzt wirklich für die Haut tun können

Ein Tag im Freien, ein paar Stunden zu viel Sonne – und am Abend spannt die Haut, glüht und reagiert auf jede Berührung. Genau dann beginnt oft die Suche nach etwas, das schnell hilft: Aloe, Lavendel, Sanddorn. Doch was davon ist bei sonnengestresster Haut tatsächlich sinnvoll – und was klingt nur gut?

Die Naturakademie ordnet drei Pflanzen ein, die in der Sommerpflege immer wieder genannt werden: **Aloe vera, Sanddorn und Lavendel**. Der Mehrwert liegt dabei nicht nur in der Pflanzenwahl, sondern in der richtigen Anwendung: **Aloe** muss vor der äußerlichen Anwendung **vom reizenden Aloin befreit** werden, **Sanddorn** sollte **sparsam** dosiert werden, weil er stark **färbt**, und **Lavendelöl** gehört **nicht unverdünnt** auf frisch verbrannte Haut.

Sonnenbrand ist keine harmlose Sommererscheinung, sondern eine durch UV-Strahlung ausgelöste Verbrennung der Haut. Umso wichtiger ist es, die Haut zuerst gut zu schützen – und nach dem Sonnenbad klug zu pflegen. Genau hier können pflanzliche Zubereitungen interessant werden: nicht als Freifahrtschein für zu viel Sonne, sondern als durchdachte Begleiter für sonnengestresste Haut.

Aloe vera: der Klassiker für gespannte, durstige Haut

Aloe vera ist wahrscheinlich die bekannteste Pflanze für sonnengestresste Haut. Das Gel der Pflanze wirkt äußerlich beruhigend und feuchtigkeitsspendend und eignet sich vor allem dann, wenn die Haut spannt, warm ist und nach dem Sonnenbad zusätzliche Pflege braucht. Wichtig ist jedoch die richtige Verarbeitung: Vor der äußerlichen Anwendung muss der gelbliche Blattsaft mit **Aloin** entfernt werden, da dieser die Haut zusätzlich reizen kann.

Auch **wissenschaftlich** ist Aloe interessant: In klinischen Studien zu **thermischen Verbrennungen** verkürzten Aloe-Zubereitungen die Heilungszeit im Vergleich zur Standardbehandlung signifikant. Für die Praxis bedeutet das: Aloe ist eine sinnvolle Begleiterin bei gereizter Sommerhaut – ersetzt aber weder Sonnenschutz noch eine ärztliche Abklärung bei stärkeren Verbrennungen.

Sanddorn: stark färbend, stark in der Pflege

Sanddornfruchtfleischöl ist in der Sommerpflege vor allem wegen seiner **Carotinoide, Flavonoide und ungesättigten Fettsäuren** spannend. Diese Stoffe machen den Sanddorn nicht nur leuchtend orange, sondern auch interessant für die Pflege sonnengestresster Haut. Gleichzeitig gilt: Sanddorn sollte sparsam dosiert werden, weil das intensive Öl Haut und Textilien sichtbar färben kann.

Auch hier ist die wissenschaftliche Perspektive bemerkenswert: In einer randomisierten klinischen Studie zu thermischen Verbrennungen zweiten Grades heilten mit Sanddorncreme behandelte Wunden signifikant schneller als in der Vergleichsgruppe. Für sonnenstrapazierte Haut ist Sanddorn damit vor allem als pflegender Bestandteil interessant – nicht als Ausrede für mehr Sonne.

Lavendel: beliebt, aber nicht unverdünnt auf frisch verbrannte Haut

Lavendel ist vielen Menschen vor allem als beruhigender Duft bekannt. In der Hautpflege ist er ebenfalls beliebt – gerade deshalb braucht es hier besonders viel Einordnung. Ätherisches Lavendelöl hat in Studien zwar wundheilende Eigenschaften gezeigt, sollte auf akute Verbrennungen aber nicht unverdünnt aufgetragen werden, weil die verletzte Haut zusätzlich gereizt werden kann.

Sinnvoll wird Lavendel daher vor allem in **verdünnter Form**, etwa als Bestandteil einer pflegenden After-Sun-Zubereitung auf intakter, leicht gereizter Haut. „Gerade bei Lavendel zeigt sich, warum gutes Naturwissen so wichtig ist“, so Purker. „Eine Pflanze kann spannend sein – und trotzdem nicht für jede Haut und jede Situation passen.“

Was Hausmittel können und wo ihre Grenzen liegen

Bei leicht gereizter, gespannter Haut kann pflanzliche Pflege nach dem Duschen und sanften Kühlen eine gute Ergänzung sein. Bei stärkerem Sonnenbrand, Blasenbildung, großflächigen Verbrennungen, Kreislaufproblemen oder starker Schmerzhaftigkeit braucht es hingegen medizinische Abklärung. Auch Eis sollte nicht direkt auf verbrannte Haut gelegt werden, weil extreme Kälte die Haut zusätzlich belasten kann.

Drei Rezept-Goodies für sonnengestresste Haut

1. Aloe-Vera-Eiswürfel

Für leicht gespannte, warme Haut eignet sich Aloe vera in vorportionierter Form.

Zubereitung: Dafür ein großes Aloe-Vera-Blatt abschneiden, mit der Schnittfläche nach unten in ein Glas stellen und den gelben Blattsaft ablaufen lassen. Danach das durchsichtige Gel herauskratzen, pürieren, in Eiswürfelformen geben und einfrieren.

Wichtig: Nicht direkt auf akute Verbrennungen reiben. Wenn die Kälte unangenehm ist, den Eiswürfel besser in den Händen antauen lassen oder als sanften Umschlag verwenden.

2. After-Sun-Schüttellotion mit Aloe vera und Sanddorn

Eine pflegende Mischung aus Aloe vera, Sonnenblumenöl und Sanddornfruchtfleischöl kann die Haut nach dem Sonnenbad unterstützen.

Zutaten: 15 g natives Sonnenblumenöl, 5 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl, 35 g Aloe-Vera-Muttersaft.

Zubereitung: Alles in eine saubere Sprühflasche geben, gut schütteln, im Kühlschrank lagern und innerhalb einer Woche verbrauchen. Vor jeder Anwendung erneut schütteln, aufsprühen und sanft einmassieren.

natur & akademie

3. After-Sun-Pflegeöl mit Lavendel und Sanddorn

Für feuchte Haut nach dem Duschen eignet sich ein schlichtes Öl mit Lavendel und Sanddorn.

Zutaten: 30 mL Sonnenblumenöl, 4 Tropfen ätherisches Lavendelöl, 5 bis 10 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl.

Zubereitung: In einem Glasfläschchen gut mischen und sparsam auf feuchter Haut verteilen.

Wichtig: Nicht auf offene, stark verbrannte oder blasige Hautstellen auftragen. Beim Sanddornöl zurückhaltend dosieren, damit die Haut nicht orange färbt.

Über die Naturakademie

Die Naturakademie hat es sich unter dem Motto „Du bist Natur – happy durch Naturwissen“ zur Aufgabe gemacht, faszinierendes Naturwissen wieder Mainstream zu machen. Mit der online Ausbildung zur zertifizierten Kräuterpädagog:in, Memberships, Kursen, Wanderungen und Büchern lehrt die Naturakademie, die Allgegenwart der Natur für ein glücklicheres Leben zu nutzen. Gegründet von der Wissenschaftlerin Dr. scient. med. Patricia Purker, vor 13 Jahren (2013), verbindet die Naturakademie wissenschaftlich fundierte Inhalte mit praxisnahen Anwendungen - für eine neue, inspirierende Verbindung von Mensch & Natur.

Pressekontakt:

Naturakademie Villa Natura GmbH

Mag. Lisa Reisenhofer

Head of Growth

lisa.reisenhofer@naturakademie.com

www.naturakademie.com