

# Sonnenbrand mit Quark löschen

Welche **natürlichen Mittel** helfen, wenn Sie einmal zu viel Licht abbekommen haben

**H**ast du irgendwas gegen Sonnenbrand“, werde ich von Andreas gefragt. Andreas ist Mitte 40 und öfter auf der Insel. Er hat die Sonne unterschätzt. Geschwollene Hände und Arme sowie schmerzende Schultern waren die Folgen von nur drei Stunden Strandspaziergang ohne Sonnenschutz. Typische Entzündungszeichen wie überhitzte Haut, Rötung, Schwellung und natürlich Schmerzen sind völlig normale Reaktionen unseres Körpers. Wie können wir aus natürlicher Sicht helfen?

Als Sofortmaßnahme sind die betroffenen Körperstellen zu kühlen. Das funktioniert ganz gut mit kaltem Wasser beziehungsweise angefeuchteten Handtüchern. Dem Wasser können Zusätze aus Arnikablüten (schmerzlindernd und

entzündungshemmend) oder aus Ringelblüten, besser bekannt vielleicht als Calendula (abschwelend, entzündungshemmend), zugegeben werden. Auch Umschläge mit kaltem Quark bringen Linderung.

Meiner Meinung nach sollte man zirka 15 bis 20 Minuten kühlen und da-



nach eine zeitgleiche Pause einlegen. Den Vorgang öfter wiederholen.

Einige meiner Patienten schwören auf Aloe Vera. Die äußeren Stachel der frischen Blätter werden abgeschnitten und das Blatt der Länge nach aufgetrennt. Man kann diese direkt auf die verbrannten Stellen legen oder nur die

Flüssigkeit aus dem Blattinneren benutzen. Im Kühlschrank halten sich die Blätter einige Tage. Es gibt übrigens auch Gele mit Aloe vera-, Arnika- oder Calendula-Extrakten.

Homöopathisch aufbereitete Schüßler-Salze werden ebenfalls erfolgreich eingesetzt. Man kann sie schon zur Vorbeugung, zum Beispiel der „Mallorca-Akne“, anwenden. Ist die Haut erst einmal verbrannt, helfen Schüßler-Salze (*Ferrum phosphoricum*, *Calcium fluoratum*, *Kalium phosphoricum*, *Natrium chloratum* oder *Silicea*) sowohl in der akuten schmerzhaften Entzündungsphase als auch im weiteren Verlauf zur Unterstützung des Wiederaufbaus der Haut. Mitunter lässt sich ein Schälen der Haut sogar vermeiden.

Die homöopathisch aufbereiteten Salze werden



**Vorbeugung ist besser: In der Mittagshitze nicht in die pralle Sonne legen.**

innerlich und äußerlich angewendet. Zu Beginn eines Sonnenbrandes empfehle ich neben der Einnahme, die entsprechenden Salze in kaltem Wasser zu lösen und mit diesem dann zu kühlen. Später kann man sich eine weitere Mischung herstellen, die dann auf die Stellen aufgetragen wird. So hat es auch Andreas gemacht und war am nächsten Tag seine Schmerzen los.

Schüßler Salze gibt es nicht nur zum Lutschen beziehungsweise zum „Unter-die-Zunge-legen“, sondern auch in Salbenform in der Apotheke.

Meiner Meinung nach sollten diese Salben (wie andere fetthaltige Salben auch) nicht sofort, sondern erst nach Abklingen der akuten Entzündung angewendet werden. Fetthaltige Salben können die sonnenverbrannte Haut zu sehr bedecken, so dass diese nicht mehr genug Wärme nach außen abgeben kann. Die mögliche Folge ist ein Hitzestau.

Generell gilt, an die Sonne sollte man sich langsam gewöhnen. Leichter gesagt als getan, wenn man nur eine Woche auf der Insel ist. Auf die bekannten Gefahren von Hautveränderungen möchte ich hier

nicht weiter eingehen. Doch einen Denkanstoß möchte ich geben: Welcher Mallorquiner röstet sich freiwillig in der Mittagszeit in der Sonne? Ich kenne keinen. Die Südländer gehen aus der Sonne heraus und suchen Schatten. Tiere machen übrigens instinktiv das Gleiche. Warum fehlt uns eigentlich so oft dieses sichere Gefühl für die Dauer der Bräunungszeiten? □

Die Verfasserin des Artikels ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Can Picafort. Tel. 971-850927. [www.naturomedicinacampicafort.com](http://www.naturomedicinacampicafort.com)

Bei einem Vortrag auf der Kulturfinca Son Bauló sprach Horst H. Boss zum Thema „Schmerztherapie – Naturheilverfahren“. Direkt im Anschluss daran wurden drei Teilnehmer mit chronischen Dauerschmerzen von dem Re-



**Horst H. Boss hält das milde Inselklima bestens geeignet für Schmerztherapien.**

ferenten „behandelt“ und waren von der schmerzbefreienden Wirkung völlig überrascht. Der Schmerz, so der Heilpraktiker Boss, ist eine komplexe Sinneswahrnehmung, die bei chronischem Befund die Eigenschaft als Warn- und Leitsignal verliert. Der Schmerztherapeut aus Bad Tölz (Wackersberg) setzt auf eine hochwirksame manuelle Therapie, die sich in dieser Disziplin immer mehr durchsetzt.

PR-ARTIKEL

## Schmerztherapie statt Operation

Horst H. Boss bietet die manuelle Behandlung jetzt auch auf Mallorca, in der Finca Son Bauló an

*Sie bieten ab sofort „Schmerzfrei-Wochen“ auf Mallorca an. Welches ist Ihre Motivation?*  
**Horst H. Boss:** Viele Menschen leiden oft sehr an vermeidbaren Schmerzen. Ich möchte ihnen helfen. Schmerzen lassen sich in über 90 Prozent aller Fälle, ob akut oder chronisch, operiert oder austerapiert, meist in wenigen Sitzungen deutlich eindämmen oder verschwinden nicht selten sogar ganz.

*Sind Ihrer Meinung nach die herkömmlichen Therapien überdenkenswert?*

**Boss:** Nun, bei Schmerzen wird allgemein sofort nach einer Schädigung gesucht. Schnell stehen dann Diagnosen wie zum Beispiel Arthrose, Bandscheibenvorfall, Tennis- und Golfellenbogen,

Kalkschulter, Migräne, Beinlängenunterschiede, Hexenschuss, Karpaltunnelsyndrom im Vordergrund. Teure und komplizierte Verfahren werden voreilig eingeleitet und nicht selten wird recht schnell operiert und arthroskopiert.

*Wie bekommen Sie die Schmerzen mit der von Ihnen angewendeten Therapie in den Griff?*

**Boss:** Die von mir praktizierte und leider in Vergessenheit geratene Therapie ist schon seit 1929 wissenschaftlich belegt. Wir wissen, dass am Übergang von Sehnen und Muskeln millionenfach sogenannte Golgi-Sehnenapparate sitzen. Diese messen ständig deren Zug und Druck und leiten über Nervenfasern dem Zentralnervensystem

diese Informationen zu. Schmerzen werden wahrgenommen. Durch Druck auf präzise festgelegte Punkte am Körper entspannen die Muskeln, sie werden wieder länger; gleichzeitig lassen die Beschwerden oft schon während der ersten Behandlung nach. Gezielte Übungen für zu Hause, die für den Patienten speziell von mir zusammengestellt werden, dienen der Erhaltung des schmerzfreien Zustands. Bereits diagnostizierte Schädigungen spielen dabei kaum noch eine Rolle. So konnten schon viele Patienten ihre vereinbarten Operationstermine wieder absagen. Schmerz- und Therapiemittel mit Substanzen wie Diclofenac, Cortison und viele andere, welche oft bedenkliche Nebenwir-

kungen haben können, entfallen hauptsächlich.

*Was ist die Grundlage Ihrer Therapie?*

**Boss:** Es handelt sich in den meisten Fällen um reine Warnschmerzen des Bewegungsapparates, an Sehnen, Muskeln und Gelenken. Diese entstehen durch langjährige, einseitige Bewegungsabläufe oder durch Unfälle. Muskeln ziehen sich zusammen, verkürzen sich und beeinträchtigen auf diese Weise Gelenke und Wirbel. Ich meine, allgemein wird zu viel mit Röntgenstrahlen belastet und oft voreilig operiert. Beispiel: In den USA hat man im Rahmen einer Studie 100 Schmerzpatienten am Knie behandelt. 50 wurden regulär operiert und bei der anderen Hälfte

wurde lediglich die Haut angetzt. Anschließend war bei beiden Gruppen kein wesentlicher Unterschied festzustellen. Das heißt doch: Zu oft wird mit Kanonen auf Spatzen geschossen.

*Wieso kommen Sie gerade nach Mallorca?*

**Boss:** Wärme ist ein zusätzlicher Vorteil bei der fünfzügigen Behandlung. Ein unvergleichliches, wunderbares Land mit diesem mildem Klima und nur zwei Flugstunden von zu Hause entfernt, sind schon gute Argumente, um optimalen Heilungsbedingungen schnell ganz nahe zu kommen. Über viele Recherchen bin ich auf Will und Petra Kauffmann und ihre Kulturfinca Son Bauló gestoßen. Ein stillvoller Platz mit bemerkenswerter Aura und viel positiver Energie. Ein Landhotel, an dem alles stimmt, um dieses „solide Handwerk“ auszuüben.

Weitere Infos und Fragen: [www.horstboss.de](http://www.horstboss.de)