

PRESSEINFORMATION

Wien, 13. August 2025

Hausmittel gegen Sonnenbrand – Was hilft?

VKI gibt Überblick über Wirkung von 11 gängigen Hausmitteln

Aloe Vera, Topfen oder schwarzer Tee: Im Internet kursieren zahlreiche Tipps zur Behandlung von Sonnenbrand mit Hausmitteln. Doch welche dieser Anwendungen zeigen tatsächlich eine nachgewiesene Wirkung und bei welchen ist Vorsicht geboten? Der Verein für Konsumenteninformation (VKI) gibt einen Überblick über die Wirksamkeit von 11 gängigen Hausmitteln. Sämtliche Hausmittel im Überblick gibt es online auf www.vki.at/sonnenbrand-2025.

Grundsätzlich gilt: Am besten ist es, einen Sonnenbrand erst gar nicht zu bekommen – durch konsequenten Sonnenschutz und das Meiden intensiver Sonneneinstrahlung. Ist es dennoch passiert, kann der Griff zu Hausmitteln in manchen Fällen hilfreich sein. Bei einigen dieser Mittel ist jedoch Vorsicht geboten. Nachfolgend ein kritischer Blick auf einige gängige Hausmittel:

Aloe Vera

Die behauptete heilende Wirkung ist kaum belegt. Es gibt jedoch Hinweise auf feuchtigkeitsspendende und pflegende Eigenschaften. Problematisch kann der hautreizende Inhaltsstoff Aloin sein, der bei unsachgemäßer Verarbeitung in das Gel gelangen kann. Deshalb ist es ratsam, auf ein fertiges Produkt aus der Drogerie oder Apotheke zurückzugreifen. Wichtig ist dabei, dass das Gel tatsächlich frische Aloe Vera enthält.

Gurken

Gurken bestehen zu über 90 Prozent aus Wasser und enthalten Vitamin C. Dieser Kombination wird ein kühlender und entzündungshemmender Effekt zugeschrieben. Und tatsächlich: Das enthaltene Vitamin C kann dabei helfen, geschädigte Zellen zu reparieren. Gegen die Anwendung bei Sonnenbrand spricht grundsätzlich nichts. Am besten eignen sich gekühlte Scheiben einer gut abgewaschenen Gurke aus Bio-Anbau – alternativ kann auch eine pürierte Gurke als Maske verwendet werden.

Topfen

Topfen wird eine kühlende, entzündungshemmende und feuchtigkeitsspendende Wirkung zugeschrieben. Die enthaltenen Milchsäurebakterien sollen die Haut beruhigen und die Heilung unterstützen. Während die kühlende Wirkung als angenehm empfunden werden kann, fehlen für die übrigen behaupteten Effekte bislang wissenschaftliche Belege. So ist etwa nicht untersucht, ob die

keratolytische Wirkung der Milchsäure (Peelingeffekt) den Heilungsprozess unterstützt oder sogar weiteren Schaden anrichtet.

Schwarzer oder grüner Tee

Die im Tee enthaltenen Gerbstoffe (Tannine) wirken adstringierend (zusammenziehend) und entzündungshemmend. Antioxidantien fördern die Zellregeneration. Die diesen Inhaltsstoffen zugeschriebenen Wirkungen sind wissenschaftlich gut belegt – und können auch bei Sonnenbrand unterstützend wirken. Wichtig ist jedoch, Tee in Bio-Qualität ohne Geschmackszusätze zu verwenden. Ein kühlender Wickel mit Teesud ist daher empfehlenswert. Dafür einfach starken Tee aufbrühen, abkühlen lassen, ein sauberes Tuch darin tränken und 15–20 Minuten auf die betroffenen Stellen legen.

Natron oder Backpulver

Natron hat eine leicht alkalische Wirkung, die Juckreiz lindern und die Haut beruhigen soll. Im Internet finden sich immer wieder Empfehlungen, eine Paste aus Natron und Wasser auf die Haut aufzutragen. Davon ist jedoch dringend abzuraten: Natron ist basisch und stört bereits den leicht sauren pH-Wert gesunder Haut. Hautreizungen können die Folge sein. Umso weniger sollte Natron – ebenso wie Backpulver – nicht auf sonnenverbrannter Haut angewendet werden.

SERVICE: Sämtliche Hausmittel im Überblick gibt es online auf www.vki.at/sonnenbrand-2025.

RÜCKFRAGEHINWEIS FÜR MEDIENANFRAGEN: VKI-Pressestelle, +43 676 852270 256, presse@vki.at