



14. AUGUST 2024 • GRUSS AUS DER KÜCHE

Hilft Quark gegen Sonnenbrand?

Wirksam oder alles Quark? Ein Experte erklärt, wann er sinnvoll ist.

Protokoll: [Katrin Börsch](#)

Illustration: Ryan Gillet

Merken Teilen Feedback Drucken

Dr. Christoph Liebich ist Dermatologe:

»Wissenschaftlich erwiesen, dass Quark gegen Sonnenbrand hilft, ist es nicht. Denn Quark hat Eigenschaften, die einfach schön kühlend wirken, darüber hinaus aber auch nicht viel mehr. Auf die erhitzte Haut aufgetragen, erzeugt er eine sogenannte Verdunstungskälte. Das bedeutet, dass Wasser aus dem Quark verdunstet und dabei angenehm kühlt. Durch diese Verdunstungskälte beruhigt er zudem die Rötung. Außerdem befinden sich im Quark Milchsäureabkömmlinge, die entzündungshemmend und pflegend wirken. Die enthaltenen Milchsäurebakterien sorgen zwar dafür, dass der pH-Wert sauer wird und der Säureschutzmantel der Haut gestärkt wird, doch auf die Entzündung durch den Sonnenbrand hat dies keinen Effekt.

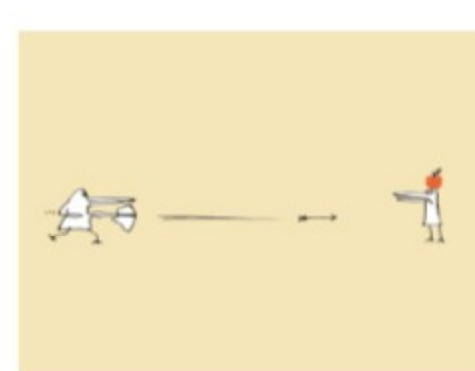
Newsletter

Das Rezept

Alles, was schmeckt! Der SZ-Magazin-Newsletter zu Genuss und Ernährung – mit den besten Rezepten der Saison.

 Ich bin mit der Auswertung meiner Nutzungsdaten einverstanden. Widerruf und [Datenschutz](#)[Anmelden](#)

Meistgelesen diese Woche:



Finger weg vom Obst!

Auf dem Wochenmarkt beobachtet unsere Leserin, wie die Kundin vor ihr sich Zeit lässt und dabei ein Dutzend Äpfel in die Hand nimmt und wieder zurücklegt. Sie ärgert sich darüber – aber ist das gerechtfertigt?

Bei stärkeren Sonnenbränden, bei denen sich Blasen bilden oder bei denen größere Hautflächen betroffen sind, empfehle ich, immer einen Hautarzt aufzusuchen. Der wird Ihnen dann sicherlich keine Quarkwickel empfehlen. Sonnenbrand ist ja im Endeffekt nichts anderes als eine Entzündung. Wenn Sie Aspirin vertragen, ist das immer das beste. Denn es wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und hat eine schützende Wirkung auf die Haut nach einem Sonnenbrand. Außerdem sind äußerlich aufgetragene entzündungshemmende Stoffe wie eine Cortison-Creme wirksam. Als Hausmittel gegen einen leichten Sonnenbrand ist Quark aber durchaus empfehlenswert.«

Rechte am Artikel können Sie [hier](#) erwerben.