

## Die Haut vergisst nichts

### Sonne tanken ohne schlechtes Gewissen: SRH Cheförztn gibt Tipps für den Aufenthalt im Freien

Suhl, 28. Mai 2010

Von der vornehmen Blässe bis zur knackigen Bräune – in den letzten 100 Jahren haben sich Schönheitsideal und Freizeitverhalten völlig gewandelt. Damit einher geht eine steigende Zahl von Hautkrebsfällen. Etwa 15.000 Menschen in Deutschland erkranken jedes Jahr neu an schwarzem Hautkrebs, dem so genannten malignen Melanom. Hauptursache dafür ist die UV-Strahlung der Sonne, der sich Menschen immer intensiver aussetzen. „Dabei ist es nicht unbedingt nur die lang andauernde Sonnenbestrahlung, die Schäden verursacht, sondern auch die kurzfristige, intensive“, sagt Dr. med. Christina Weidemann, Cheförztn der Klinik für Dermatologie am SRH Zentralklinikum Suhl. Deshalb sollte in den lichtstarken Monaten von April bis Oktober das so genannte Lichtschutz-ABC eingehalten werden: Ausweichen, Bekleiden, Cremen.

Besonders die Haut von Kindern ist empfindlich für DNA-Schäden durch UV-Licht. „Weil die Haut nichts vergisst, kann ein Sonnenbrand in jungen Jahren die Ursache für Hautkrebs im Erwachsenenalter sein“, so Dr. Weidemann. Bei der Auswahl des Sonnenschutzmittels sollte darauf geachtet werden, dass zusätzlich zum UVB-Schutz auch ein UVA-Faktor enthalten ist. Viele Produkte sind dann durch den Zusatz „nach australischem Standard“ gekennzeichnet. Unabhängig vom Lichtschutzfaktor sollten Sonnenschutzmittel immer großzügig und wiederholt aufgetragen werden.

Mit Sonnencremes kann zwar die Eigenschutzzeit der Haut verlängert werden, aber einen hundertprozentigen Schutz bieten sie nicht. Wichtig ist daher auch der Lichtschutz durch Textilien, deren Faserart und Farbe die UV-Absorption beeinflussen. Gerade Kinder sollten zum Spielen in der Sonne immer bekleidet sein, dabei sind Sommertextilien mit ausgewiesenem Sonnenschutz (z. B. nach europäischem Standard) zu bevorzugen. Kleinkinder unter einem Jahr gehören überhaupt nicht in die pralle Sonne. In den Mittagsstunden zwischen 11 und 15 Uhr, wenn im Sommer die Sonne ihre volle Wirkung zeigt, ist jedem der Aufenthalt im Schatten zu empfehlen. Einfache und zugleich modische Maßnahmen sind zudem eine Kopfbedeckung und eine gute Sonnenbrille, die wirksamen Schutz bieten. Auf diese Weise vernünftig dosiert, haben Sonnenstrahlen positive und sogar lebenswichtige Wirkungen auf den menschlichen Organismus: Der Stoffwechsel wird angeregt, die Bildung von Vitamin D unterstützt und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

#### SRH Bildung & Gesundheit

Die SRH ist ein führender Anbieter von Bildungs- und Gesundheitsdienstleistungen. Sie betreibt bundesweit private Hochschulen, Bildungszentren, Schulen und Krankenhäuser. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Klaus Hekking. Mit 8.000 Mitarbeitern betreut die SRH 250.000 Bildungskunden und Patienten im Jahr und erwirtschaftet einen Umsatz von 600 Mio. €. Zur SRH Kliniken GmbH gehören sieben Krankenhäuser mit 2.800 Betten in Baden-Württemberg und Thüringen. Der Unternehmensverbund steht im Eigentum der SRH Holding, einer gemeinnützigen Stiftung mit Sitz in Heidelberg. Ziel der SRH ist es, die Lebensqualität und die Lebenschancen ihrer Kunden zu verbessern.