

**PRESSEDIENST 080/13**  
**Mittwoch, 31.07.2013**

## **Sonnenschutz-Tipps von Prof. Dr. Nashan, Direktorin der Hautklinik „Ein Urlauber sollte nicht mit einer noch halbvollen Tube Sonnencreme wieder nach Hause kommen.“**

**Sommerferien, die erste Urlaubswelle rollt gen Süden. Für viele Menschen beginnt die entspannende Zeit des Jahres, für ihre Haut hingegen ist es Stress pur. Starke Sonneneinstrahlung belastet, vor allem, wenn blasse Haut unvorbereitet der Sonne ausgesetzt ist. Prof. Dr. Dorotheé Nashan, Direktorin der Hautklinik im Klinikum Dortmund, warnt deshalb auch vor allzu sorglosen Sonnenbädern: „Wir Europäer gehen immer noch zu naiv mit der Gefahr um, die Sonnenstrahlen für unsere Haut darstellen.“ Selbst unter einem Schirm sei man nicht geschützt, bis zu 30 Prozent der Strahlung treffen auch hier noch auf die Haut. Was also tun?**

Grundsätzlich hat jeder Mensch einen natürlichen Sonnenschutz. Dieser ist je nach Teint sehr unterschiedlich und kann manchmal nur ein paar Minuten reichen, ehe sich die Haut rötet. Der Griff zur Sonnencreme liegt nahe – oder ist modernes Sonnencreme-Spray besser, das den Schutz wie einen leichten Film vermeintlich gleichmäßig über die Haut verteilt? „Nehmen Sie, was Ihnen angenehm erscheint. Nur nehmen Sie ausreichend davon“, rät Prof. Nashan. „Und achten Sie auf den UVB- und UVA-Schutz des Sonnenschutzmittels.“

### **Einen einhundertprozentigen Schutz gibt es nicht**

Selbst Cremes, die einen dauerhaften Halt über den ganzen Tag und sogar noch im Wasser versprechen, müssen fortlaufend am Tag nachgelegt werden. Als Grundregel gilt: Wer aufgrund seines Teints von Natur aus 20 Minuten ohne extra Schutz in der Sonne sein kann, verlängert diese Zeit mit einem Lichtschutzfaktor 20 um das 20-fache. Er kann also 400 Minuten (entspricht: sechseinhalb Stunden) in der Sonne verbringen. „Wenn Sie diese Zeit ausreizen wollen, bedeutet das aber auch, dass Sie sich entsprechend penibel eincremen müssen“, sagt Prof. Nashan. „Doch selbst Lichtschutzfaktor 50 bedeutet, dass nur 98 Prozent aller Sonnenstrahlen blockiert werden. Einen einhundertprozentigen Schutz gibt es nicht wirklich.“

### **Creme sollte „messerrücken-dick“ aufgetragen und dann verrieben werden**

Ein einhundertprozentiger Schutz ist auch nicht zu empfehlen, da die Haut Sonne braucht, um Vitamin D für den Körper zu bilden. Studien zufolge ist Sonnencreme „messerrücken-dick“ aufzutragen und einzureiben, sagt Prof. Nashan. Im Gesicht

sind besonders die „Sonnenterassen“ Stirn, Nase, Lippen zu bedenken – und die Ohren nicht vergessen. „Ein Urlauber sollte also nicht mit einer halbvollen Tube wieder nach Hause kommen.“

### **Vor dem Sommerurlaub den Check beim Hautarzt machen**

Die Haut vergisst jedenfalls nie die lebenslang summierte Sonnenbestrahlung; ähnlich einer Bilanz entstehen dann im fortgeschrittenen Alter Hauttumoren. Wer viele Sommersprossen oder einen Hauttyp II hat (blond, rothaarig und blauäugig), ist besonders gefährdet, einen Hauttumor zu entwickeln. Wer unsicher ist, sollte vor dem Sommerurlaub einen Hautarzt aufsuchen und seine Haut auf Krebsvorstufen untersuchen und sich beraten lassen, so Prof. Nashan.

### **Klinikum Dortmund, Unternehmenskommunikation**

**Marc Raschke (verantwortlich)**

**Beurhausstr. 40, 44137 Dortmund**

**Telefon +49 (0)231 953 21200**

**Mobil +49 (0)174 166 5 987**

**Fax +49 (0)231 953 98 21270**

**[marc.raschke@klinikumdo.de](mailto:marc.raschke@klinikumdo.de)**

**[www.klinikumdo.de](http://www.klinikumdo.de)**

**<http://www.facebook.com/klinikumdo>**

**<https://twitter.com/klinikumdo>**