



Demenz-Wohngemeinschaft
Gemeinsam Leben statt einsam leben

- 12 moderne, barrierefreie Zimmer, eigenes Duschbad
- Großzügige, offene und freundliche Räumlichkeiten
- Kostenübernahmen durch Sozialämter und Pflegekassen
- Wir helfen Ihnen bei der Organisation
- Pflege und 24-Stunden-Betreuung aus einer Hand
- Gemeinsame Mahlzeiten, verschiedene Freizeitangebote
- Selbstbestimmung und Sicherheit im Alter

www.diakovere.de/demenz-wg

Tel.: 0511 8603 165
Hannelore-Kunze-Str. 8
30539 Hannover




Die Schattenseiten des Sommers

Jeder Sonnenbrand schädigt Haut und Augen. Gleichzeitig jedoch wirkt UV-Strahlung auch positiv auf den Körper. Steht das nicht im Widerspruch? **WIE VIEL SONNE WIR WIRKLICH BRAUCHEN** – und wie viel Schutz.

HANNOVER. Die Sonne hat ein Super-Image, Cornelia Baldermann weiß das. Viele Menschen brutzeln und bräunen, wärmen und entspannen sich, wenn sie scheint. Baldermann weiß, dass der Körper die Sonne braucht, dass er mithilfe ultravioletter Strahlung, also UV-Licht, Vitamin D bilden kann. Aber deshalb auf Sonnencreme, Hut und Halbschatten verzichten?

HAUTKREBS DURCH UV-BELASTUNG

Die Expertin für optische Strahlung am Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) sagt: „Es wäre fatal zu sagen: Geht ungeschützt in die Sonne, um ausreichend Vitamin D zu bilden.“ Denn: Die Sonne hat auch Schattenseiten. Ein Zuviel an Sonne kann das Erbgut der Hautzellen dauerhaft verändern. Baldermann verweist auf „eine der schlimmsten Folgen starker UV-Belastung“: Hautkrebs. Ultraviolette Strahlung kann ihn auslösen und wachsen lassen. Das haben Studien eindeutig gezeigt.

Krebsregister-Hochrechnungen verdeutlichen das Ausmaß: Rund 331 000 Menschen erkrankten 2022 erstmals an Hautkrebs – nur in Deutschland. Für 2024 werden knapp 336 000 Neuerkrankungen erwartet. Die Zahl der an Hautkrebs erkrankten Männer hat sich hierzulande in den vergangenen 30 Jahren vervierfacht, bei Frauen verfünffacht. Rund 4400 Menschen sterben daran pro Jahr. Zwischen 2002 und 2022 ist die Todesrate um 65 Prozent gestiegen.

Dass Hautkrebs häufiger auftritt, sei „eng mit den heute üblichen längeren Aufenthalten der Menschen in der Sonne verknüpft“, schreibt die Deutsche Krebsgesellschaft auf ihrer Homepage. Dazu kommt, dass die UV-Strahlen-Intensität zugenommen hat. Durch den Klimawandel gibt es immer mehr warme, wolkenlose Tage – und damit mutmaßlich auch eine erhöhte UV-Strahlendosis. „Trotzdem vernachlässigen wir den UV-Schutz sehr stark – auch heute noch“, sagt Baldermann. „Wir haben immer noch den Gedanken, braun sein ist attraktiv, Sonne ist gesund.“

Viele schützen sich im Freien nicht so, wie sie es müssten. Das zeigt eine Forsa-Umfrage der Krankenkasse AOK. 1500 Menschen wurden im Frühjahr dieses Jahres dafür befragt. Das Ergebnis: Rund ein Viertel der Befragten greift nur zu besonderen Anlässen zur Sonnencreme – im Urlaub oder im Freibad etwa. Nur jede zweite Person vermeidet lange Aufenthalte in der Sonne. Rund die Hälfte vergisst häufig, sich einzucremen.

SONNENSCHUTZ IN VERRUCK

Besonders Kinder sind gefährdet. Haben sie häufig Sonnenbrände, steigt das Risiko, im Laufe des Lebens schwarzen Haut-



Gut gecremt heißt gut geschützt – nicht nur vor Sonnenbrand, sondern langfristig auch vor Hautkrebs.

Foto: Karl-Josef Hildenbrand

krebs zu bekommen, um das Zwei- bis Dreifache. Sonnencreme kann davor teilweise schützen. Aber auch sie hat ein schlechtes Image. Erst neulich wurde in sozialen Medien behauptet, Sonnencreme verursache Hautkrebs. Obwohl das Bundesinstitut für Risikobewer-

Womöglich kann es sogar den Verlauf von chronischen Erkrankungen günstig beeinflussen: Diabetes etwa, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, auch Krebs. Neuere Studien erkennen aber maximal Wechselwirkungen und keine erhöhten für einen Vitamin-D-Mangel. Menschen mit sehr heller, empfindlicher Haut bräunen selten bis nie und haben ein sehr hohes Sonnenbrand- und Hautkrebsrisiko. Doch Baldermann betont: „Ich halte es für schlichtweg nicht möglich, konkrete Zeiten zu empfehlen, wie lange welcher Hauttyp sich der Sonne aussetzen kann.“ Jeder Mensch reagiere unterschiedlich, die Spannweite auch innerhalb eines Hauttyps sei sehr groß, was die Eigenschutzzeit angeht.

DER HAUTTYP IST ENTSCHEIDEND

Die negativen Auswirkungen der UV-Strahlung überwiegen bei Weitem den positiven Effekt der Vitamin-D-Bildung. Klar ist aber auch: Wann ge-

nau es draußen gefährlich wird, entscheidet mitunter auch der Hauttyp. Menschen mit sehr dunkler Haut bekommen selten einen Sonnenbrand und haben dementsprechend ein geringeres Risiko für Hautkrebs, aber ein erhöhtes für einen Vitamin-D-Mangel. Menschen mit sehr heller, empfindlicher Haut bräunen selten bis nie und haben ein sehr hohes Sonnenbrand- und Hautkrebsrisiko. Doch Baldermann betont: „Ich halte es für schlichtweg nicht möglich, konkrete Zeiten zu empfehlen, wie lange welcher Hauttyp sich der Sonne aussetzen kann.“ Jeder Mensch reagiere unterschiedlich, die Spannweite auch innerhalb eines Hauttyps sei sehr groß, was die Eigenschutzzeit angeht.

Die Faustregel, auf die man sich hierzulande geeinigt hat: Für eine ausreichende Vitamin-D-Synthese genüge es, Gesicht, Hände und Arme unbedeckt

und ohne Sonnenschutz zweibis dreimal pro Woche „der Hälfte der minimalen sonnenbrandwirksamen UV-Dosis auszusetzen“. Das empfiehlt das Deutsche Bündnis für Strahlenschutz, in dem sich Fachgesellschaften aus Medizin und Ernährung und Strahlenschutz und wissenschaftliche Behörden zusammengetan haben.

AUF DEN UV-INDEX KOMMT ES AN

Für eine tendenziell hellhäutige Bevölkerung hierzulande brauche es im Normalfall zwischen 8.30 und 16 Uhr Sonnenschutzmaßnahmen – also mit Sonnencreme einschmieren, Sonnenbrille tragen, starke, direkte Sonne meiden, lange Kleidung tragen, sich möglichst im Schatten aufhalten.

Die Intensität der UV-Strahlung variiert. Hinweise liefert der sogenannte UV-Index – ab einem Wert von drei sollten hellere Hauttypen mit einem Schutz beginnen. Ab einem Wert von acht sei er für alle Hauttypen ratsam, sagt Baldermann. Aktuelle Messdaten von 43 Standorten im Land lassen sich auf der BfS-Homepage einsehen.

Wird dann gar kein Vitamin D mehr gebildet? Der Sonnenschutz verlängere zwar den Zeitraum, erklärt Baldermann, doch: „Kein Sonnenschutz kann komplett verhindern, dass UV-B-Strahlung die Haut trifft. Die Vitamin-D-Produktion wird immer angetriggert.“ Einen Sonnenbrand vermeiden, das sei wirklich das Allerwichtigste. Denn die Haut vergisst nicht.

Stift zum Kennenlernen

Aus guter Tradition laden wir Sie wieder herzlich zu unseren vierjährlichen, öffentlichen Führungen zu uns in das Johanniter-Stift in den Kreipeweg 11 (Haltestelle Beekestraße / Linien 3, 7, 13 & 17) ein. Machen Sie sich an diesem Tag selbst ein Bild und informieren Sie sich über die verschiedenen Wohnformen und Möglichkeiten des seniorengerechten, barrierefreien Wohnens im Alter. Bringen Sie Ihre Fragen zum Pflegebereich und zu unseren Stiftswohnungen mit. Gerne sind wir bereit darauf einzugehen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns!

Wir bitten Sie, sich bis zum **23.08.2024** unter der **Telefonnummer 05 11 / 123 58-0** oder per **E-Mail rezeption-ricklingen@jose.johanniter.de** anzumelden.

Der nächste Termin „Stift zum Kennenlernen“ ist am 27.08.2024 und die Führungen beginnen jeweils um 10.30 Uhr und um 14 Uhr

Im Anschluss an den Termin am Nachmittag haben Sie bei uns im Hause zwischen 15.30 und 17 Uhr die Möglichkeit, sich vom ambulanten Hospizdienst der Johanniter zu den Themen

- Angebote des ambulanten Besuchs- und Hospizdienst
- Möglichkeiten der Hospiz- und Palliativversorgung in Hannover
- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung beraten zu lassen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an der Rezeption Bescheid, ob Sie diesen Service auch nutzen möchten.



UNSER PRODUKT AUGUST DES MONATS

Teraske
Ortho Reha Sanitätshäuser

AKTION:

✓ Toller Stock
✓ Falten
✓ Lässt Sie nie im Stich

Unser Preis: **21,00 €***

* statt 26,90€ (UVP). Nur im Freiverkauf zur Selbstabholung, solange der Vorrat reicht.

ENDLICH FALTEN

... mit dem handlichen faltbaren Gehstock. Klein zusammengeklappt und ca. 340g leicht ist er immer dabei und gibt Ihnen Sicherheit und Komfort, wenn Sie sie brauchen, und sieht dabei noch verdammt gut aus. Der ideale Begleiter für unterwegs!

- Sonderaktion für die floralen Designs Blume (blau) und Blume (burgund)
- Höhenverstellbar in 5 Stufen von 85-95 cm
- Aluminiumstock mit beidseitig nutzbarem Fritzgriff aus lackiertem Holz
- Gewicht ca. 340 g, belastbar bis 110 kg
- Mit Stockkapsel und Kunststofftasche

Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!

Leinstraße 33	30159 Hannover	Tel.: (0511) 30 10 50
Rundestraße 5	30161 Hannover	Tel.: (0511) 388 833 43
Falkenstraße 1	30449 Hannover	Tel.: (0511) 44 21 77
Vahrenwalder Str. 62	30165 Hannover	Tel.: (0511) 31 76 53
Ziegelstr. 9	30519 Hannover	Tel.: (0511) 83 17 09

11 x in der Region Hannover www.teraske.de

„Wir haben immer noch den Gedanken, braun sein ist attraktiv, Sonne ist gesund.“

Cornelia Baldermann,
Expertin für optische Strahlung am Bundesamt für Strahlenschutz

tung (BfR) entschieden dagegenhält: Es gebe keine Belege, die auf eine Gesundheitsgefahr hindeuten oder gar ein erhöhtes Krebsrisiko durch UV-Filter in momentan erhältlichen Sonnenschutzmitteln vermuten ließen.

Sonnenlicht, so wird in manchen Beiträgen behauptet, sei hingegen uneingeschränkt gesund und könne Krankheiten heilen. Bewiesen ist das keinesfalls. Was man hingegen sagen kann: UV-Strahlung schädigt zwar eindeutig, kann aber gleichzeitig gesundheitsförderlich sein.

Das durch UV-Strahlung angeregte Vitamin D macht Knochen stabiler, kurbelt zahlreiche Stoffwechselfvorgänge an und unterstützt das Immunsystem.



Sonne-Creme-VitD Die Sonne hilft dabei, Vitamin D zu bilden. Die Sonne kann aber auch Hautkrebs auslösen.

RND-Illustration, Foto: IMAGO/Panthermedia

Wilde Expedition Truck

zu Hammerpreisen sofort verfügbar!

Mit Allrad, Lithium-Batterien, Solar, pistenfester Möbelbau, Echtholz etc.

ab 165.000,- € inkl. UST



Auto Wilde GmbH
Vienenburger Str. 12
38640 Goslar

Tel.: +49 (0) 53 21 / 6 85 39-0
E-Mail: verkauf@auto-wilde.de
www.auto-wilde.de

Fuso + Daily

