

## **Sonnenschutz am Bodensee: Hautarzt warnt vor gefährlichen Missverständnissen**

Viele Menschen tragen zu wenig Sonnencreme auf, was gesundheitliche Risiken birgt. Der Hautarzt Hendrik Schuster klärt über die richtige Anwendung und Schutzfaktoren auf.

Die wachsende Zahl an Hauterkrankungen in der Region Bodensee-Oberschwaben wirft ein besorgniserregendes Licht auf den Umgang mit Sonnenschutz und die Vorbeugung von Sonnenbrand. Dr. Hendrik Schuster, als Hautarzt in Lindau tätig, berichtet von einem gefährlichen Trend: Obwohl immer mehr Menschen auf Sonnenschutz achten, wird die korrekte Anwendung von Sonnencremes oft unterschätzt. Dies könnte gravierende gesundheitliche Folgen haben.

### **Der Anstieg von Hauterkrankungen**

Die Daten der AOK belegen einen alarmierenden Anstieg an Fällen von hellem und weißem Hautkrebs in den Landkreisen Lindau, Ravensburg, Sigmaringen und Bodenseekreis. Während 2018 noch 15.770 Betroffene verzeichnet wurden, stieg diese Zahl bis 2022 auf 18.070 an. Dr. Schuster sieht in der rückläufigen Zahl an Hautärzten ein zusätzliches Problem. „Wir arbeiten alle am Limit“, berichtet er, während er auf die Schließung von Praxen hinweist, da zahlreiche Ärzte keine Nachfolger finden.

### **Herausforderungen bei der Hautpflege**

Dr. Schuster warnt vor den Gefahren, die sich aus einer unzureichenden Anwendung von Sonnencreme ergeben. Bei Erwachsenen sind für den vollständigen Schutz des Körpers etwa 40 Milliliter Sonnencreme nötig, was der Menge von vier gehäuften Esslöffeln entspricht. Zudem betont er, dass Kleidung einen besseren Schutz gegen UV-Strahlung bietet als Cremes. „Dicht gewebte Kleidung kann den Lichtschutzfaktor einer Creme nicht erreichen“, erklärt er.

## **Langfristige Folgen von Sonnenbaden**

Die negativen Effekte von Sonnenbaden zeigen sich nicht sofort, sondern oft erst viele Jahre später in Form von Hautkrebs. Dr. Schuster beschreibt, dass Sonnenbrände, die bereits in der Kindheit auftreten, das Risiko für schwarzen Hautkrebs erhöhen können, der oft erst im mittleren Lebensalter erkannt wird. „Je länger ich mich der Sonne aussetze, desto mehr Arten von Hautkrebs züchte ich“, fügt er hinzu.

## **Aufklärung und Prävention notwendig**

Die gegenwärtige Situation erfordert ein Umdenken in Bezug auf den Sonnenschutz. Die regelmäßige Anwendung von Sonnencreme, verbunden mit langen, schützenden Kleidungsstücken, kann entscheidend sein, um Hauterkrankungen vorzubeugen. Dr. Schuster sorgt sich vor allem um die jüngste Generation: „Bei Kindern sollte man großen Wert darauflegen, dass man flächendeckend Sonnencreme aufträgt.“ Die öffentliche Aufklärung über richtiges Verhalten in der Sonne ist unerlässlich, um diesen besorgniserregenden Trend zu stoppen.

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**