

Der STADA Gesundheitsreport

Die "Alles Gute"-Initiative von STADA deckt das Gesundheitswissen der Deutschen auf. Für mich ist das Thema Lichtschutzfaktor besonders interessant. Denn er ist gerade jetzt mit den steigenden Sonnenstunden wieder in aller Munde. Doch was sagt dieser eigentlich aus und ab welchem Alter sollte man regelmäßig zur Hautkrebsvorsorge?

Endlich wird es wieder richtig warm. Ich mag Sonne eigentlich. Obwohl sie mir in der Vergangenheit immer wieder zum Verhängnis wurde. Denn gerade in den ersten Sonnenwochen habe ich öfter Mal einen Sonnenbrand abgestaubt. Zwar selten richtig stark, aber doch so, dass es teilweise tagelang gebrannt hat auf meiner Haut. Ich habe eher helle Haut, deshalb besorge ich mir immer Sonnencreme mit einem möglichst hohen Lichtschutzfaktor. Doch was bedeutet dieser Faktor eigentlich? Der [STADA Gesundheitsreport 2015](#) klärt auf.



Die Sache mit dem Lichtschutzfaktor

41 Prozent der Deutschen können nichts mit dem Lichtschutzfaktor bei Sonnenmilch anfangen, das ergab der STADA Gesundheitsreport 2015. Was bedeutet also ein Lichtschutzfaktor von 30 zum Beispiel? Laut Umfrage denken 28 Prozent, dass die Sonnenmilch dann 30 Minuten länger hält. Nur etwas mehr als die Hälfte (59 Prozent) weiß die richtige Antwort, dass diese Sonnenmilch Ihre Haut 30 Mal länger schützt, als es ohne der Fall wäre. Dabei gehört der Schutz vor einem Sonnenbrand zu den wichtigsten Faktoren, um vor Hautschäden und Hautkrebs vorzubeugen. Laut Befragung wissen 40 Prozent der Deutschen nicht, wie sie sich effektiv vor Hautkrebs schützen.

```
style="display:block; text-align:center;"  
data-ad-format="fluid"  
data-ad-layout="in-article"  
data-ad-client="ca-pub-3928576389054509?"  
data-ad-slot="5839932471?>
```

```
(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});
```

Wissen Sie übrigens, dass Sie sich auch bei längeren Autofahrten eincremen sollten? Das war mir völlig neu. Ich dachte, man wäre durch die Autoscheiben geschützt. Aber so ist es nicht. Nur die UVB-Strahlen werden



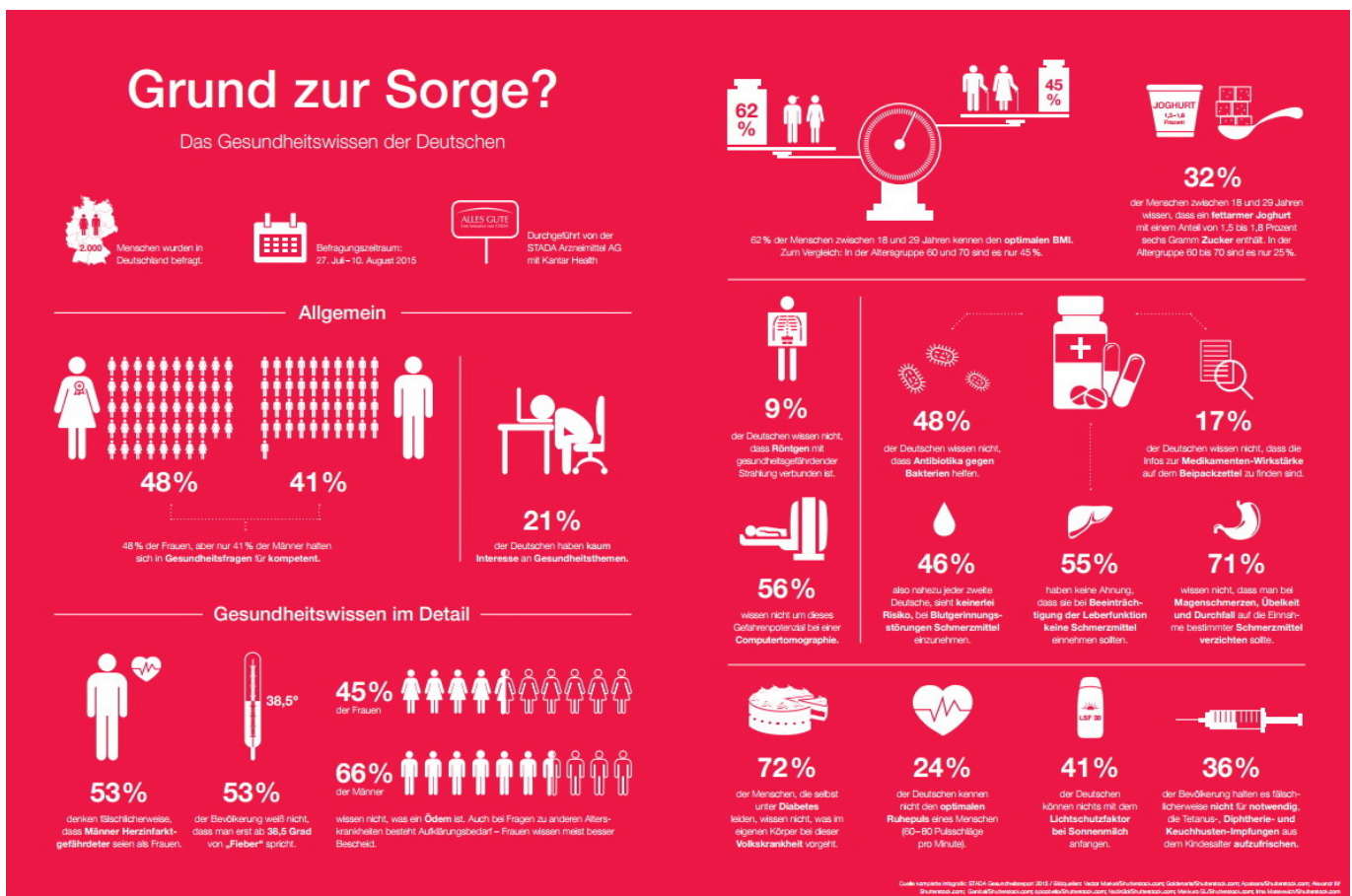
abgehalten. Die UVA-Strahlen dahingegen können nicht herausgefiltert werden und sorgen so für eine Alterung der Haut und Schäden an den Zellen.

Auf der Straße wurde im Rahmen des STADA Gesundheitsreports 2015 unter anderem auch nach dem Lichtschutzfaktor gefragt – die Antworten sind teilweise überraschend aber auch erschreckend:

Gesundheitsreport: Welches Geschlecht kennt sich besser aus?

Die Frage, welches Geschlecht sich besser auskennt in Sachen Gesundheit, ist für mich persönlich leicht zu beantworten: das weibliche! Wenn ich krank bin, Schmerzen oder einen merkwürdigen Ausschlag habe, dann rufe ich meine Mutter an und Frage um Rat. Die hat immer einen Tipp parat. Und oft geht es mir damit auch schnell besser. Meine zugegebenermaßen sehr subjektive Erfahrung hat mir zwei Dinge gelehrt: Erstens haben Männer zwar mehr Erfahrungen mit Krankheiten. Denn sie sind ja auch öfter angeschlagen. Besonders viel Nützliches lernen sie daraus aber nicht. Es geht vielmehr um das Leiden selbst. Um das Jammern. Da bleibt keine Zeit, sich auf die Fakten zu konzentrieren. Zweitens lernen Frauen wohl vor allem durch das ständige Pflegen von uns Männern immens viel über den menschlichen Körper. Sie wissen, welches Medikament bei welchem Symptom hilft. Sie erkennen schon am Blick, wie uns Männern zu helfen ist.

Bereits im vergangenen Jahr wurde im Rahmen einer Befragung nach Einstellungen, Wünschen und Verhalten der Deutschen zu ihrer Gesundheit gefragt. Der STADA Gesundheitsreport 2015 analysiert jetzt das Gesundheitswissen. In der repräsentativen Umfrage wurden 2.000 Menschen zwischen 18 und 70 Jahren befragt. Die nachfolgende Infografik zeigt einige der Ergebnisse:



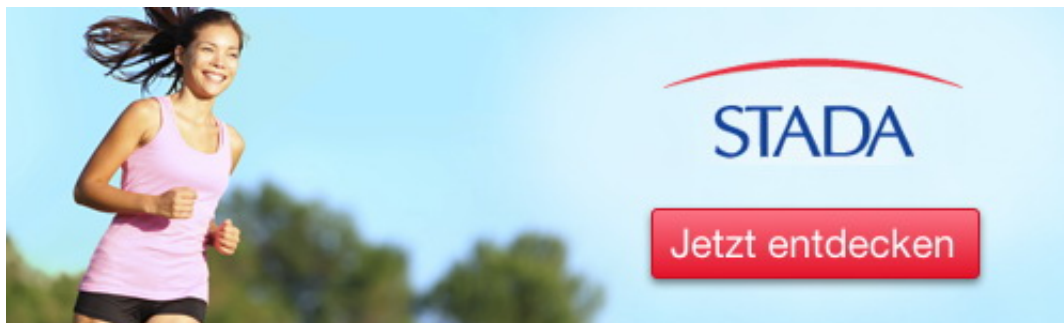
Testen Sie Ihr eigenes Gesundheitswissen

Auf der Webseite zum STADA Gesundheitsreport 2015 können auch Sie Ihr persönliches Gesundheitswissen testen. Das [Gesundheits-Quiz](#) beinhaltet 15 Fragen zu ganz unterschiedlichen Themengebieten. Ich habe es VOR meiner Recherche zu diesem Thema ausprobieren, damit ich ein möglichst realistisches Ergebnis bekomme. Ich muss zugeben, dass ich bei mindestens der Hälfte die Lösung nicht sicher wusste. Aber mit den Antwortvorschlägen konnte ich zumindest ein paar falsche ausschließen. Aber ... muss man so Dinge wie "Was bedeutet Arteriosklerose?" wirklich wissen?

```
style="display:block; text-align:center;"  
data-ad-format="fluid"  
data-ad-layout="in-article"  
data-ad-client="ca-pub-3928576389054509?"  
data-ad-slot="5839932471?>
```

```
(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});
```

Am Ende konnte ich nur etwa die Hälfte der Fragen richtig beantworten. Laut Quiz bin ich "Der Interessierte". Das klingt doch erst einmal gar nicht schlecht. "Es ist davon auszugehen, dass Sie insgesamt nicht allzu häufig über Gesundheit und Krankheit nachdenken", steht in meinem Testergebnis. Tja, das kann ich tatsächlich bestätigen. Ich bin nicht besonders oft krank. Und außerdem beschäftige ich mich lieber mit den schönen Dingen des Lebens. Bei einigen Fragen hatte ich allerdings doch fast schon ein schlechtes Gewissen, dass ich die Antwort nicht kenne. Vielleicht sollte ich mich in Sachen Prävention dann doch mal etwas genauer informieren, um so gesund zu bleiben und die richtige Prävention zu finden. Testen Sie doch einfach mal selbst Ihr Gesundheitswissen.



Werbung: Dieser Artikel wurde mit der Unterstützung von STADA erstellt