



## **BGM– Newsletter: Sommer 2015**

### **Hautkrebsrisiko im Sommer - Aufklärung und Prävention**

Wir Menschen brauchen die Sonne! Sie begünstigt unsere Vitalität und seelische Ausgeglichenheit. Zudem ist sie wichtig für die Bildung von Vitamin D, das unseren Knochenbau und das Immunsystem stärkt. Neben einer ausgewogenen Ernährung und körperlicher Aktivität trägt das Vitamin D maßgeblich zum menschlichen Wohlbefinden bei. Trotzdem herrscht aktuell ein umfangreiches Defizit von Vitamin D in der Bevölkerung. Der Mangel am sogenannten Sonnenhormon führt nachweislich zu einer Förderung chronischer Krankheiten.<sup>1</sup> Wie wichtig UV-Licht für den Menschen ist, zeigt die Tatsache, dass der größte Teil des Vitamin D Bedarfs über das Sonnenlicht gedeckt wird.<sup>2</sup> Dennoch birgt die natürliche und künstliche UV-Strahlung große Gefahren und kann extreme Auswirkungen auf die menschliche Haut haben und im schlimmsten Fall zu Hautkrebs führen. Die Zahl derer, die jährlich neu an Hautkrebs erkranken, ist drastisch gestiegen. Jährlich erkranken in Deutschland 234.400 Menschen neu an Hautkrebs. Dieser alarmierende Anstieg gilt als logische Konsequenz des heutzutage weit verbreiteten Wunsches nach Bräune um jeden Preis.<sup>3</sup> Bei der hellhäutigen Bevölkerung stellt Hautkrebs die mit Abstand häufigste Tumor Erkrankung dar. Allein in Deutschland ist die Anzahl der Neuerkrankungen im Zeitraum von 1970 bis 2005 um das Zehnfache gestiegen.<sup>4</sup> An dieser Stelle stellt sich die Frage wie viel Sonne noch gesund ist, und ab wann die UV-Strahlung zur Gefahr für Hautkrebs wird? Während lange Zeit die Generation 60 plus als potenzielle Gefahrengruppe für Hautkrebs galt, sind es heute vor allem die Jüngeren, die diesem ernstzunehmenden Risiko ausgesetzt sind. Aus diesem Grund ist es notwendig sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen, die Gefahren zu kennen und gewisse vorbeugende Maßnahmen vor einem Sonnenbad zu treffen. Wie lange ein ungeschützter in der Sonnenaufenthalt möglich ist, hängt im Wesentlichen vom Hauttyp und dem UV-Index ab. Der UV-Index gibt in einem Wertebereich von 1-12 an wie sonnenbrandwirksam die UV-Strahlung ist. Je höher dabei der UV-Index, desto schneller kommt es bei ungeschützter Haut zu einem Sonnenbrand. Bei den Hauttypen differenzieren Hautärzte generell zwischen sechs verschiedenen Kategorien

<sup>1</sup> Vgl. Spitz, J.: Superhormon Vitamin D, München: G und U Verlag, 2011, S. 95

<sup>2</sup> Vgl. Schendel, V.: Orthomolekulare Medizin-Vitamin D3-Vitamin K2-Eine Anthologie, Bod, Norderstedt, 2015, S.81

<sup>3</sup> Vgl. Deutsche Krebshilfe, Online: [<http://www.krebshilfe.de/wir-informieren/ueber-praevention-frueherk/sonne-und-hautkrebs.html>], Abruf: 01.06.2015

<sup>4</sup> Vgl. Garbe C: Früherkennung und Primärprävention von Hautkrebs. Der Onkologe 2008, 14:156-163.

(Fitzpatrick 1975). Je nach Hauttyp unterscheidet sich die Zeit, in der sich die Haut selbst vor einem Sonnenbrand schützen kann. Dem "Hauttyp 1", der durch sehr helle Haut, häufig Sommersprossen und rötlich-blonde Haare charakterisiert ist, wird empfohlen sich maximal 15 Minuten der direkten Sonneneinstrahlung auszusetzen. "Hauttyp 6", der sich durch dunkelbraune bis schwarze Hautfarbe kennzeichnet, kann sich bis zu 90 Minuten der direkten UV-Strahlung aussetzen.<sup>5</sup> Daher ist es empfehlenswert seinen eigenen Hauttyp genau zu kennen, um sich vor dem erhöhten Hautkrebsrisiko durch UV-Strahlung besser zu schützen. Hierbei kann ein Besuch beim Dermatologen hilfreich sein. Grundsätzlich gilt jedoch, dass der richtige Sonnenschutz über die gewöhnliche Sonnencreme hinausgeht: So gehören neben den bekannten Sonnenschutz-Mitteln wie Sonnencremes etc. vor allem das Vermeiden direkter Sonnenstrahlung insbesondere in der Mittagszeit als auch textiler Hautschutz durch entsprechende Kleidung zu einem umfassenden Sonnenschutz unbedingt dazu. Unter Berücksichtigung genannter Schutzmaßnahmen und des eigenen Hauttyps sowie der regelmäßigen Vorsorgeuntersuchung zur Früherkennung steht einem gesunden Sonnenbaden in diesem Sommer nichts mehr im Wege.<sup>6</sup>

In diesem Sinne wünscht Ihnen das Projektteam "Der Eselsberg bewegt sich" einen schönen sonnenbrandfreien Sommer!

### **Neue Kursangebote**

Wir laden Sie herzlich zu neuen Kursangeboten im Projekt „Der Eselsberg bewegt sich“ ein:

#### **Kurs: Pilates**

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das auf den Beckenboden sowie auf die Bauch- und Rückenmuskulatur spezialisiert ist und eine bewusste Atmung fördert. Es werden vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Der Kurs findet am Mittwoch 01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07 von 12.00-12.45 Uhr statt.

**Veranstaltungsort:** SR N25/2103

**Kursleiterin:** Sabine Bulling, moments Erbach

Wir empfehlen Ihnen das Tragen von bequemer Kleidung.

---

<sup>5</sup> Apotheken Umschau Online: [<http://www.apotheken-umschau.de/Haut/Sonnenschutz-Welcher-Hauttyp-sind-Sie-344293.html>], Abruf: 01.06.2015

<sup>6</sup> Vgl. Vgl. Garbe C: Früherkennung und Primärprävention von Hautkrebs. Der Onkologe 2008, 14:156-163.

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

**Kurs: Deep Work**

Deep Work ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt es dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Deep Work Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Es spricht Männer und Frauen gleichermaßen an, setzt jedoch eine gewisse Grundsportlichkeit voraus, da Deep Work doch teilweise sehr anstrengende Elemente beinhaltet, die Sie ins Schwitzen bringen werden.

Bitte kommen Sie in Sportbekleidung zum Kurs. Duschkmöglichkeiten sind im Hochschulsport vorhanden.

Der Kurs findet am Mittwoch 01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07. jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

**Kursleiterin:** Tanja Geiger, Deep Work Instructor

**Veranstaltungsort:** Hörsaal 7

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

**Kurs: Faire Küche – so schmecken ferne Länder**

Kochen mit fair gehandelten Zutaten fühlt sich nicht nur besser an, es schmeckt auch besser! Faire Lebensmittel sind Grundbestandteil unserer Küche und geben den verschiedenen Gerichten den besonderen lateinamerikanischen Geschmack! Kokos, Mango, Quinoa & Co erfreuen uns heute in einfachen aber raffinierten Gerichten. In diesem Kurs erwartet Sie eine gesunde und umweltschonende Ernährungsweise. Nachhaltig inspirierende Rezepte stehen bereit.

Der Kurs findet am Donnerstag 16. Juli von 16-19 Uhr statt.

**Veranstaltungsort:** Bürgerhaus Eselsberg, Virchowstr. 4

**Kursleiterin:** Julia Hertenberger, Diätsassistentin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 12 Euro für Lebensmittelkosten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

### **Sommerferien-Kurs: Ganzkörpertraining mit Körperwahrnehmung**

In diesem Kurs erwartet Sie ein Ganzkörpertraining der besonderen Art. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Körperwahrnehmungsübungen sind zu Beginn und Ende der Kurseinheit Bestandteil. Der Kurs steht unter dem Motto: Spüre deinen Körper, erlebe deinen Körper und habe somit ein effektives Training!

Der Kurs findet am 5., 12. und 19. August von 12.00 bis 12.45 Uhr statt.

**Kursleiterin:** Sabine Bulling, moments Erbach

**Veranstaltungsort:** Gymnastikraum des Hochschulsports

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 9 Euro für 3 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet

### **Sommerferien-Kurs: Deep Work**

Deep Work ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt es dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Deep Work Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Es spricht Männer und Frauen gleichermaßen an, setzt jedoch eine gewisse Grundsportlichkeit voraus, da Deep Work doch teilweise sehr anstrengende Elemente beinhaltet, die Sie ins Schwitzen bringen werden.

Bitte kommen Sie in Sportbekleidung zum Kurs. Duschkmöglichkeiten sind im Hochschulsport vorhanden.

Der Kurs findet am Mittwoch 05.08., 12.08. und 19.08. jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

**Kursleiterin:** Tanja Geiger, Deep Work Instructor

**Veranstaltungsort:** Gymnastikraum des Hochschulsports

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 9 Euro für 3 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet

Wenn Sie an einem dieser Kurse teilnehmen möchten, so melden Sie sich bitte unter Angabe des Kurses **bis zum 24. Juni verbindlich** unter folgender Email Adresse an: [bgm@uni-ulm.de](mailto:bgm@uni-ulm.de)

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!!! Ihr „Der Eselsberg bewegt sich“ Team