

FALLSTUDIE:

Sonnenschutz und Lifestyle

Mit Hilfe der nachfolgenden Artikel aus Zeitungen und Zeitschriften wird das Textverständnis der Schüler gefördert. Zudem wird ihnen ein Einblick in die komplexe Thematik von UV-Schutz und Lifestyle gewährt. Durch die darin enthaltenen Informationen sollen die Schüler das Thema kritisch hinterfragen und sich eine eigene Meinung zum Thema „Natürlicher Teint“ contra „Gebräunte Haut“ bilden. Damit wird ihnen die Möglichkeit gegeben, ihr Verhalten zu überprüfen und ggf. zu ändern.

Ergänzend zur Fallstudie enthält die beiliegende CD u.a. eine Präsentation über die Wirkung von UV-Strahlung, das richtige Verhalten in Sonne und Solarien, verschiedene Videos zum Thema und einen animierten Schülerbereich.

Zielsetzungen

- Förderung des Textverständnisses
- Ausarbeitung einer Präsentation zum Thema „Sonnenschutz und Lifestyle“
- Konfrontation mit dem eigenen Verhalten
- Diskussion im Klassenverband

Methodik

- Einführung in die Thematik durch den Film „Kerstin – Das Leben ist so schön!“ (Porträt einer Betroffenen)
- Jeder Schüler teilt in 1-2 Sätzen seinen Eindruck von diesem Film mit
- Bildung von Arbeitsgruppen mit maximal 4 Schülern
- Sammlung von Spontanäußerungen zum Thema „Risiken von Sonne und Solarien“ (Gruppenarbeit)
- Sichtung des Materials unter folgenden Fragestellungen (Gruppenarbeit):
 - Wie bedeutsam ist die Haut für unser Wohlbefinden?
 - Was ist gesünder: ein natürlicher Teint oder gebräunte Haut?
 - Welche Trends beeinflussen unser Verhalten in der Sonne?
 - Welche Möglichkeiten gibt es, braun zu werden?
 - Wie schütze ich mich richtig vor der Sonne?
 - Welche Folgeschäden können durch die Nutzung von Solarien auftreten?
 - Wie entsteht ein Schönheitsideal?
 - Wie könnte das Schönheitsideal der Zukunft aussehen?
 - Wie lassen sich Sonnenschutz und Lifestyle miteinander kombinieren?

Zusammenfassung der wesentlichen Aussagen und Schlussfolgerung für den persönlichen Lifestyle. Präsentation der Ergebnisse durch die Arbeitsgruppen.

Ergänzung / Alternative

- Erarbeitung eines Rollenspiels: Entwicklung von Rollenkarten auf der Basis des FIT FOR SUN-Materials (Gruppenarbeit)
- Sonnenschutz contra Lifestyle? Diskussion folgender Aussagen im Klassenverband:
 - Gebräunte Haut ist attraktiv und gesund.
 - Mein Aussehen ist mir wichtiger als gesundheitliche Bedenken.
 - Das Solarienverbot für Jugendliche unter 18 ist sinnvoll.



SERIE DER GROSSE STERN-GESUNDHEITS-CHECK

TEIL 8

Haut

Sie schützt vor Regen, Wind und Kälte. Stoppt Viren wie Bakterien. Vor allem aber macht uns die zarte Hülle schön und begehrenswert – wenn wir sie nehmen, wie sie ist. Wer hingegen versucht, die Blässe seines Teints in sattes Nougatbraun zu verwandeln, riskiert frühe Falten. Und Krebs

Von **ANIKA GEISLER**
und **CHRISTIAN VON**
ALVENSLEBEN (Foto)

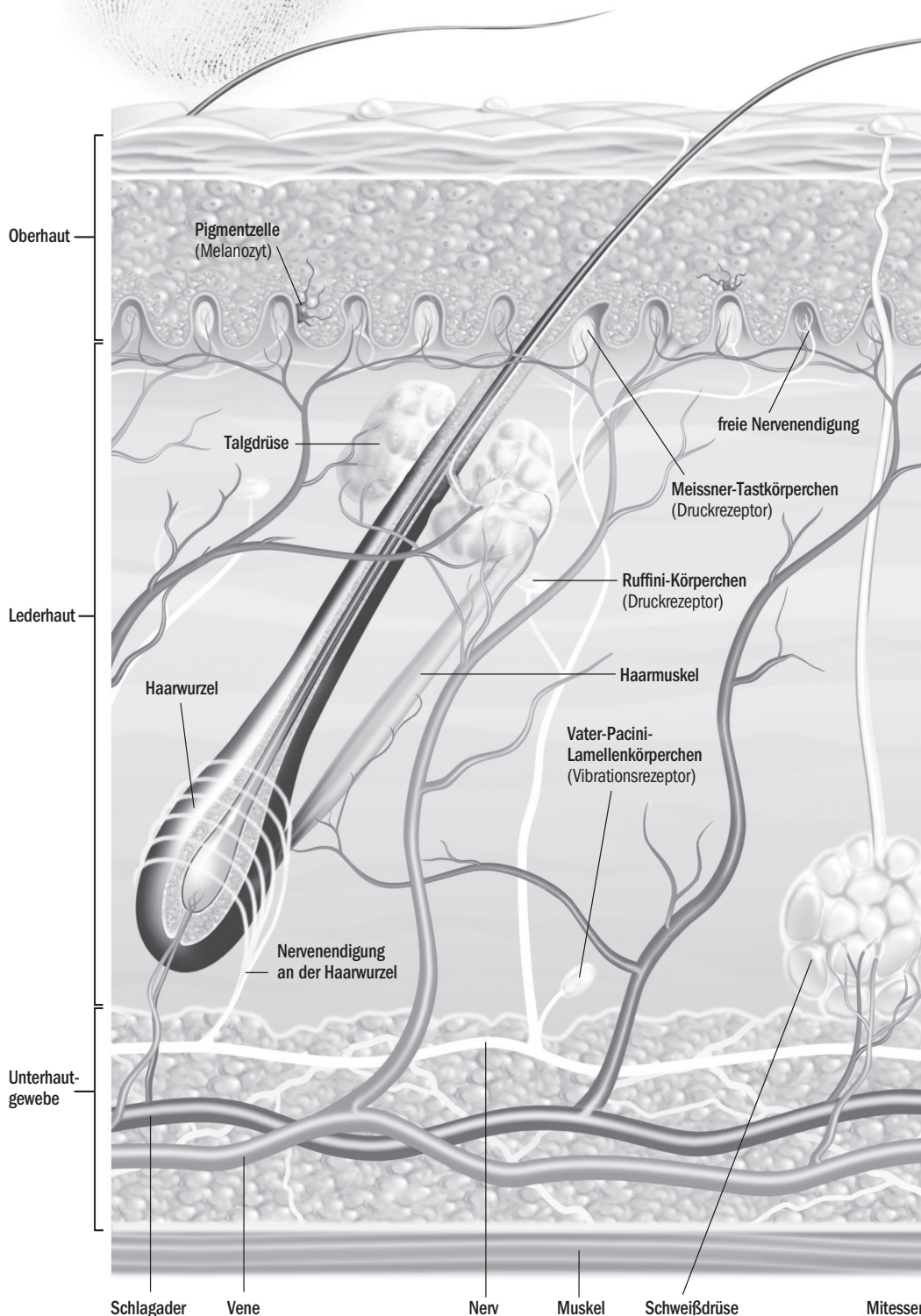
Samtig weich wie ein Pfirsich soll sie sein, strahlend und rein wie frisch gefallener Schnee – die „schönste Kleidung des Menschen“, wie der Schriftsteller Mark Twain die Haut nannte. Mit fast zwei Quadratmeter Oberfläche und mehr als zehn Kilogramm Gewicht ist sie das größte Organ des Menschen. Anders als Herz, Lunge oder Leber, die einfach nur funktionieren sollen und denen man Attribute wie „zuverlässig“ oder „kraftvoll“ zuschreibt, hat unsere Hülle einen ganz besonderen Status: Sie ist der Teil des Körpers, der verhätschelt und herausgeputzt, geschrubbt, gesalbt und geknetet wird. Der Streicheleinheiten und Liebkosungen braucht.

Jeder Quadratzentimeter unserer Körperhülle enthält im Schnitt sechs Millionen Zellen, 5000 Sinneskörper, 400 Zen-

timeter Nervenfasern, 200 Schmerzpunkte, 100 Schweißdrüsen, einen Meter Gefäße, 15 Talgdrüsen, fünf Haare, zwölf Kälte- und zwei Wärmepunkte. Sie lassen uns bibbern, wenn die Heizung ausfällt, dampfen, wenn wir joggen, und die Hand blitzschnell wegziehen, wenn die Herdplatte noch heiß war. Oft verraten die physiologischen Reaktionen und Reflexe mehr über unser Innenleben, als uns lieb ist. So bescheren sie uns Schwitzehände im Tanzkurs, eine Gänsehaut bei Hitchcock und den roten Kopf, wenn beim Sprung vom Dreimeterbrett die Badehose weggerutscht ist.

Über die Jahre graben sich Spuren unseres Lebenswandels, unserer Gewohnheiten und Eigenheiten in die Zellschichten: Verschmutzte Grübchen, gütige Lachfalten und grimmige Zornesfurchen lassen →

Multifunktionshülle

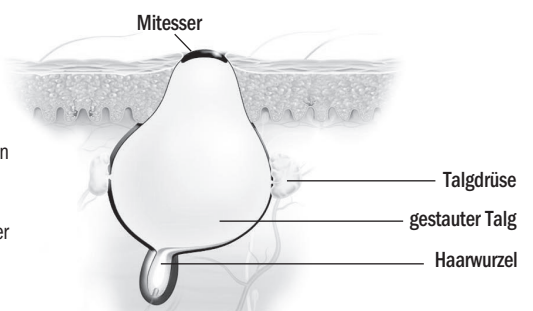


Die Haut ist nicht nur unser größtes, sondern auch eines unserer vielseitigsten Organe. Sie lässt uns schwitzen oder bibbern – und hilft so, die Körpertemperatur zu regeln. Sie reagiert sensibel auf jede Berührung, schenkt uns Wohlgefühl bei Streicheleinheiten, warnt uns vor den Gefahren heißer Herdplatten und scharfer Messer. Sie produziert Farbstoffe, die uns (in einem gewissen Maße) vor den Strahlen der Sonne schützen. Und sie ist der Schutzwall des Körpers gegen Bakterien und Viren.

Unsere Körperhülle besteht aus drei Schichten. In der dünnen Oberhaut liegen die farbstoffbildenden Melanozyten und die Ausgänge von Schweiß- und Talgdrüsen. Sie stößt täglich Zellen ab und lässt andere von unten nachwandern, sodass sie sich im Laufe von 28 Tagen immer komplett erneuert. Pro Sekunde verlieren wir durch diesen Verjüngungsprozess einige tausend Schuppen – das sind 1,5 Gramm pro Tag und 50 Kilogramm in einem durchschnittlichen Menschenleben. Die Lederhaut enthält Nerven, Druck- und Vibrationsrezeptoren, die Schweißdrüsen und die Haarwurzeln mit den jeweils darangekoppelten Talgdrüsen. Außerdem beherbergt sie die kollagenen Fasern. Sie speichern Feuchtigkeit und sind mit entscheidend für das glatte Aussehen unseres Teints. Die Unterhaut ist die Isolierschicht des Körpers. Sie schützt uns vor Stößen und wehrt Kälte ab. Außerdem speichert sie Nährstoffe und polstert mit ihren prallen Fettzellen die oberen Hautschichten von unten aus.

Brutkammer für Bakterien

Normalerweise kann das Fett, das in den Talgdrüsen der Lederhaut produziert wird, an den Haarschäften entlang zur Hautoberfläche abfließen. Wenn jedoch die Poren durch abgestorbene Zellen, getrockneten Talg oder zu fettige Kosmetik verstopft werden, staut sich das neu gebildete Fett an, und so genannte Mitesser entstehen. In den verschlossenen Abflussgängen vermehren sich leicht Bakterien – die Mitesser entzünden sich und entwickeln sich zu Pickeln und Eiterstippen



den Charakter erahnen, Verfärbungen und Hornhautballen erlauben Rückschlüsse auf Beruf und Hobbys. So haben Tennisspieler und Cellisten Schwielen an den Händen, Violinisten den „Geigenfleck“ in der Halsbeuge und Fliesenleger „Elefanten-Haut“ an den Knien.

Doch nicht nur Mimik, Zug und Druck verändern die Hautstruktur – die meisten Spuren hinterlässt die Sonne.

Wenn wir uns dem Lichtgestirn aussetzen, werden wir braun: Melanin, ein Farbstoff, der als Reaktion auf die UV-Strahlung von den Pigmentzellen produziert wird, verändert unseren Teint. Die Verdunklung ist eine Verteidigungsmaßnahme des Körpers. Denn dunkle Haut ist weniger UV-empfindlich als helle – und UV-Strahlen schwächen zum einen das Immunsystem, zum



FOTO: HARTMUT SCHWARZBACH / APOUS

Gefährlicher Platz an der Sonne: Je häufiger die Haut verbrannt wird, desto höher das Tumor-Risiko

anderen schädigen sie die Erbinformationen in den DNA-Strängen. Durch UV-Strahlung angeknackste Zellen sterben entweder ab oder werden durch ein Reparatursystem instand gesetzt. Bei zu viel Sonne kommt die Haut jedoch mit dem Reparieren nicht mehr nach, die Schäden summieren sich im Laufe der Jahre – und Krebszellen können entstehen.

Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 94 000 Menschen an Hautkrebs, fast 4000 sterben daran. Der gefährlichste Typus ist der schwarze Hautkrebs, das maligne Melanom. „Vor 30 Jahren kam nur etwa ein Patient im Monat mit einem malignen Melanom in die Klinik“, sagt Professor Eberhard Paul, dermatologischer Chefarzt am Klinikum Nord in Nürnberg. „Heute sehen wir beinahe täglich jemanden, der daran erkrankt ist.“

Das Tumorzentrum in Tübingen geht davon aus, dass sich die Zahl der Melanome hierzulande alle zehn Jahre verdoppelt. „Diese Entwicklung ist alarmierend“, sagt Professor Eckhard Breitbart, leitender Hautarzt am Krankenhaus Buxtehude und Sprecher der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP). „Dabei ließe sich der Hauptrisikofaktor, die übermäßige Sonnenbestrahlung, leicht vermeiden.“

Schließlich müssen die wenigsten von uns bei gleißender Hitze auf der Baustelle malochen. Der Grund für die steigenden Tumorzahlen ist nach Expertenansicht, dass sich das Freizeitverhalten der Deutschen im Laufe der vergangenen Jahrzehnte gewandelt hat: Vermehrte Urlaube im sonnigen Süden und häufige Solariumsbesuche erhöhen die gefährliche UV-Belastung und lassen Jahre später die Krebszellen wuchern.

Wer in der Kindheit viele Sonnenbrände abbekommen hat, bei dem vermehrt sich die Zahl der Pigmentflecke. Eine große Anzahl davon ist ein Zeichen für erhöhte Gefährdung: Bei Menschen, die mehr als 40 Pigmentmale haben, steigt das relative Risiko, am malignen Melanom zu erkranken, um das bis zu 15fache. Auch Sonnenfreunde mit rötlichen oder blonden Haaren und heller Haut, die gar nicht oder nur schwer braun werden, müssen aufpassen.

SONNENBRÄNDEN VORBEUGEN heißt Leben retten. Doch Spezialisten warnen davor, sich lediglich auf Cremes mit Lichtschutzfaktor zu verlassen. „Sonnencremes vermitteln uns eine Pseudosicherheit“, sagt Rüdiger Greinert, Laborleiter für Molekulare Zellbiologie am Dermatologischen Zentrum Buxtehude. „Sie verhindern zwar für eine gewisse Zeit einen Sonnenbrand, können aber nicht prinzipiell vor Hautkrebs schützen. Denn die DNA in den Zellen wird schon geschädigt, bevor sich die Haut rötet.“ Wissenschaftliche Untersuchungen ergaben zudem, dass Sonnenanbeter die Cremes zu dünn auftragen und exponierte Stellen wie Ohren, Lider, Glätze und Nacken sogar ganz vergessen. Besonders empfindlich auf UV-Strahlung reagiert Kinderhaut, da sie wesentlich dünner ist als die von Erwachsenen. Deshalb sollten Kleinkinder bis zu einem Jahr überhaupt nicht in die pralle Sonne. Später bieten Kleidung, Kopfbedeckung und Schatten den besten Schutz.

FÜNF IRRTÜMER ÜBER die Haut



1. „WENN DIE HAUT HÄUFIG EINGECREMT WIRD, VERLIERT SIE DIE FÄHIGKEIT, SICH SELBST GESCHMEIDIG ZU HALTEN.“

Cremes und Lotionen können die Produktion der Talgdrüsen nicht beeinträchtigen. Allerdings braucht gesunde

Haut auch keine dauernde Befeuchtung und Fettung.

2. „NATURPRODUKTE SCHADEN DER HAUT NICHT.“

Auch Mittel wie Teebaumöl, Melkfett oder Latschenkiefernöl können schwerste Allergien und Ekzeme auslösen.

3. „CELLULITIS LÄSST SICH WEGCREMEN.“

Das wäre schön, aber so einfach ist es nicht. Wer die Veranlagung zu schwachem Bindegewebe hat, muss sich vor allem viel bewegen, gesund ernähren und auf sein Gewicht achten.



4. „WER OFT CHIPS UND SCHOKOLADE ISST, BEKOMMT PICKEL ODER SOGAR AKNE.“

Akne ist oft hormonell bedingt – und damit abhängig von Veranlagung und Lebensalter. Auch auf das Erblühen einzelner Eiterpusteln hat die Nahrung keinen Einfluss.

Hingegen können Cremes, die für den Hauttyp zu fettig sind, die Poren verstopfen und so zu Pickeln führen.

5. „WARZEN VERSCHWINDEN, WENN MAN SIE ‚BESPRECHEN‘ LÄSST.“

Das mag in Einzelfällen funktionieren, weil (Aber-)Glaube offenbar das Immunsystem stärkt – das dann die Warzenviren bekämpft. Viel mehr Erfolg verspricht jedoch der Besuch beim Hautarzt.

ILLUSTRATIONEN: FELIX REIDENBACH

GESUNDHEIT
HAUTKREBS



JULIO IGLESIAS, 60,
erkrankte vor zehn Jahren.
Eine Blitz-OP heilte ihn

HAUTKREBS



KIM BASINGER,
50, wurde 1992
operiert. Heute
ist sie gesund

HAUTKREBS



JÖRG KACHELMANN, 45
Dem Wetterexperten wurde 1989
ein Melanom entfernt

HAUTKREBS



BEUGT VOR

CAMERON DIAZ, 31
Die Schauspielerin hat
makellose Haut. Ihr zu-
liebe meidet sie pralles
Sonnenlicht und schützt
sich mit einem Schirm
vor UV-Strahlung

Die dunkle Seite der Sonne

100 BUNTE NR. 21 | 2004

HAUTKREBS nimmt erschreckend zu und kann tödlich enden. Darf man trotzdem noch in die Sonne gehen? Ein BUNTE-Report

DER HAUTEXPERTE



■ **Prof. Dirk Schadendorf**, Universitätsklinik Mannheim und Vorstand der Arbeitsgemeinschaft

Dermatologische Onkologie, ist anerkannter Hautkrebsspezialist

Gebräunt sieht man einfach besser aus, gesünder, strahlender, frischer. Leider verderben einem die neusten Krebsmeldungen den Spaß an der Sonne: Die Zahl der Hautkrebskrankungen verdoppelt sich alle zehn Jahre. Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht davon aus, dass bei der weißen Bevölkerung der Industrienationen jeder Zweite an Hautkrebs erkranken wird. Auch immer mehr Prominente wie **Julio Iglesias**, **Liz Taylor** oder **Kim Basinger** bekommen diese schlimme Diagnose. Deshalb schwören viele Showstars bereits dem Sonnenkult ab und bevorzugen wieder die edle Blässe. BUNTE fragte den Experten **Prof. Dirk Schadendorf** aus Mannheim, wodurch Hautkrebs entsteht und wie man sich davor schützen kann.

Welche Arten von Hautkrebs gibt es?

Am häufigsten sind der gefährliche schwarze Hautkrebs, das Melanom, und die weniger aggressiven Oberhaut-Tumoren wie Spinaliome und Basaliome.

Wird das Melanom wirklich immer häufiger?

Ja. In den letzten 30 bis 40 Jahren

gibt es deutlich mehr Fälle: Allein in Deutschland erkranken jährlich etwa 8000 bis 10000 Menschen an einem Melanom. Das liegt zum Großteil an unserem veränderten Arbeits- und Freizeitverhalten. Heute haben wir viel mehr Freizeit, die wir draußen verbringen, zum Beispiel beim Schwimmen, Joggen oder Skilaufen. Und den Urlaub verbringen wir an exotischen Zielen, wo die Sonne richtig brennt. Unsere sonnenentwöhnte Bürohaut wird dann in kürzester Zeit gar gebrutzelt.

Wie gefährlich ist Hautkrebs?

Das Basaliom breitet sich in der Regel im Körper nicht aus und ist deshalb nicht lebensgefährlich. Auch das Spinaliom wird

nur selten bösartig.

Vorsicht! Ein winziger dunkler Punkt kann lebensgefährlich sein

Beim Melanom hingegen gilt: Schon ein winziger Fleck kann lebensgefährlich sein. Melanome können sehr schnell im ganzen Organismus Metastasen bilden.

Glücklicherweise werden etwa 90 Prozent erkannt und behandelt, bevor das passiert.

Wie entsteht Hautkrebs?

Basaliom und Spinaliom werden durch lang dauernde UV-Schädigung ausgelöst, zu 90 Prozent an UV-exponierten Stellen wie Gesicht, Hände, Unterarme. Und meist jenseits des 60. Lebensjahres. Melanome dagegen entwickeln sich zu 80 Prozent an Hautstellen, die die meiste Zeit des Jahres bedeckt sind, zum Beispiel Rücken und Bauch. Wenn diese Bereiche dann der Sonne ausgesetzt werden, verbrennen sie besonders schnell. Die meisten Melanome treten bei 40- bis 50-Jährigen auf, es gibt aber auch Fälle bereits bei 20-Jährigen. ▶

Auslöser ist oft nur ein Sonnenbrand

► Was begünstigt die Bildung eines Melanoms?

Beim Melanom spielt offenbar ein kurzzeitiger, aber sehr intensiver Sonnenmissbrauch die größte Rolle, das heißt: schwere Sonnenbrände mit Blasenbildung. Besonders gefährlich ist das im Kindes- und Jugendalter.

Kinder müssen also besonders gut geschützt werden?

Babys und Kleinkinder mit ihrer dünnen Haut gehören überhaupt nicht in die Sonne. Auf jeden Fall brauchen sie eine Mütze und vollständige Bekleidung.

Und wie sollten sich Jugendliche und Erwachsene verhalten?

Keinesfalls von morgens bis abends in der Sonne grillen. Das gilt besonders im Urlaub, wenn man in südliche Länder reist. Für Strandaufenthalte eignen sich die weniger UV-intensiven Morgen- und Spätnachmittagsstunden. Die einheimische Bevölkerung hält ja nicht ohne Grund während der größten Strahlungsbelastung ihre Mittagssiesta – im Schatten.

Aber man kann doch Sonnenschutzmittel benutzen?

Allein auf Lichtschutzpräparate sollte man sich nicht verlassen. Der Gedanke, dass man sie ja benutzt hat, verleitet dazu, viel zu lange in der Sonne zu bleiben. Es ist auch nicht endgültig geklärt, wie gut diese Produkte tatsächlich vor Hautkrebs schützen. Gegen Spinaliom und Basaliom entfalten sie wohl schon eine gewisse Wirkung, aber nicht unbedingt gegen das Melanom.

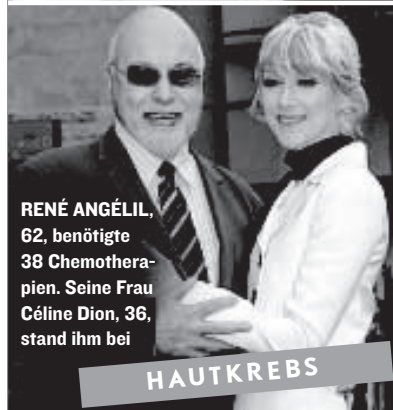
Was ist denn von Textilien mit UV-Schutz zu halten?

Es gibt in Deutschland keine Kennzeichnung für UV-dichte Textilien. Das ist auch nicht notwendig, denn alle Textilien sind zum UV-Schutz sehr gut geeig-



HERZOGIN von Kent, 59, geht nie mehr ohne Hut ins Freie

HAUTKREBS



RENÉ ANGÉLIL, 62, benötigte 38 Chemotherapien. Seine Frau Céline Dion, 36, stand ihm bei

HAUTKREBS



ALBERT OBERLOHER, 41, Sänger der Gruppe Wind, ist heute geheilt

HAUTKREBS

FOTOS: IGM-PRESS (2), SEGER-PRESS

SO KÖNNEN SIE IHRE

HAUT SCHÜTZEN

Sieben schattige

1. Gehen Sie möglichst nicht mittags in die Sonne. Machen Sie, wie im Süden üblich, stattdessen eine Siesta. Das schützt nicht nur die Haut, sondern macht Sie auch fit für das Nachtleben!
2. Geben Sie Ihrer Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen: Bleiben Sie in den ersten Tagen im Schatten
3. Bleiche Haut liebt lange Ärmel. Zumindest bis sie hellbraun geworden ist, sollten Sie sie bei hoher UV-Einstrahlung mit sonnendichter Kleidung schützen. Für den empfindlichen Teint des Gesichts gilt: Hut tut gut
4. Tragen Sie Sonnencreme eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad auf, damit sie ihre Wirkung voll entfalten kann
5. Wenn Sie zum Beispiel Lichtschutzfaktor 10 benutzen, heißt das: Sie sind zehnmal so lange vor Sonnenbrand geschützt wie ohne Sonnenschutzmittel. Verwenden Sie beim Baden nur wasserfeste Sonnencreme und tragen Sie die Creme nach dem Abtrocknen nochmals sorgfältig auf

Sonnentipps

6. Gehen Sie mit Kleinkindern unter drei Jahren grundsätzlich nicht für längere Zeit in die pralle Sonne. Wenn es sich absolut nicht vermeiden lässt: Schützen Sie die Kids wenigstens durch ein Sonnenmittel mit Lichtschutzfaktor 30 oder höher
7. Bräunen Sie Ihre Haut besser nicht im Solarium vor. Auch die künstliche UV-Strahlung schadet der Haut und lässt sie früher altern. Unbedenklicher und schneller lässt sich's mit Selbstbräunern mogeln

Der international anerkannte UV-Index informiert über Sonnenintensität und Sonnenbrandgefahr. Täglich vom Deutschen Wetterdienst samt Schutzempfehlungen: **Tel. 01 90/11 54 30** (0,62 Euro pro Minute)

Drei-Tages-Prognosen von April bis September auf der Internetseite des Bundesamts für Strahlenschutz unter **www.bfs.de** (Optische Strahlung>UV-Strahlung>UV-Index>Prognose)

net. Sie brauchen einen Hut oder ein Tuch, um Kopf und Nacken zu schützen, ein weites Hemd oder Shirt, eine lange Hose oder einen Rock. Wie gut Stoff vor schädlichen Sonnenstrahlen schützt, wissen relativ hellhäutige Wüstenvölker wie Tuaregs oder Araber seit Jahrhunderten. Sie tragen deshalb von Kopf bis Fuß weite, wallende Kleidung.

Was kann man tun, wenn man schon oft gesündigt hat – am Strand oder im Solarium?

Was kaputt ist, ist kaputt. Die Haut vergisst nichts. Aber sich von jetzt an entsprechend zu schützen, das hat schon einen Sinn. Man kann die Uhr nicht zurückdrehen, aber Sie werden dann wenigstens das, was Sie noch an Hautgesundheit haben.

Wer ist besonders gefährdet?

Vor allem der Boris-Becker-Typ: rothaarig oder hellblond, Sommersprossen, blaue oder grüne Augen. Er bekommt sofort eine gerötete Haut, wenn er in die Sonne geht. Je langsamer man braun wird, desto höher ist das Risiko. Ein Warnzeichen sind auch viele Sommersprossen. Besonders aufpassen müssen Menschen, die mehr als 50 Naevi, das sind dunkle Pigmentflecken, am Körper haben.

Was halten Sie vom Vorbräunen im Solarium?

Menschen, die ins Solarium gehen, scheinen ein höheres Melanom-Risiko zu tragen. Allerdings kann man das nicht zwangsläufig dem Solarium anlasten. Sonnenbanknutzer gehen meist auch mehr an die Natursonne. Es ist auch die Frage, wie gut die Sonnenbank in Schuss ist. Es gibt da zwar eine freiwillige Selbstverpflichtung, aber das wird nicht vom TÜV oder sonstwie extern überwacht.

Wie wichtig ist die Vorsorgeuntersuchung?

Frühzeitig zur Untersuchung zu gehen, kann lebensrettend sein. Der Arzt begutachtet dabei mit einer Lupe die gesamte Hautfläche, auch Fußsohlen, Zehenzwischenräume, Kopfhaut und Schleimhäute.

„Ich will nicht glänzen wie 'ne Bratwurst“



BRIGITTE-Mitarbeiterin Claudia Fudeus im Gespräch mit acht Sonnenfans

Acht Schülerinnen und Schüler reden über die schönste Zeit im Jahr – und Sonnenexperte Prof. Eckhardt Breitbart gibt Nachhilfe in Sachen UV-Schutz. Plus super Gewinnspiel mit tollen Preisen!



BRIGITTE: Wo wart ihr denn im letzten Urlaub?

LINDE: Wir waren segeln, mit der Klasse in Dänemark, war cool.

Und – wie war das mit der Sonne?

LINDE: Wieso?

Auf dem Wasser verbrennt man ja ziemlich schnell – wie habt ihr euch geschützt?

LINDE: Och ... ich hab mich gar nicht eingecremt, hatte aber auch keinen Sonnenbrand.

LENA: Manchmal, wenn ich dran gedacht hab, hab ich mich schon eingecremt. Aber meistens nicht. Ich hab mich auch nicht verbrannt – obwohl meine Mutter das hinterher behauptet hat und richtig sauer war. Dabei war ich nur ein bisschen rot im Gesicht.

Wann fängt für euch denn ein Sonnenbrand an?

LINDE: Sonnenbrand ist, wenn es so prickelt.

Und was macht ihr dann?

FRIEDERIKE: Ich leg mich einfach nicht gleich wieder in die Sonne. Und creme mich das nächste Mal vorher ein, auch wenn ich das sonst nicht machen würde.

LAURA: Oder man nimmt für die geröteten Stellen einen höheren Lichtschutzfaktor.

Habt ihr schon gehört, dass bereits eine leichte Rötung ein Sonnenbrand ist – und dass man damit gar nicht mehr in die Sonne darf?

JONAS: Nö ...

LAURA: Kann ich mir nicht vorstellen ...

Hattet ihr alle denn schon mal einen Sonnenbrand?

KRISTIN: Ich habe mich bei einem Leichtathletik-Wettkampf verbrannt. Dabei war schlechtes Wetter angesagt.

MORITZ: Als ich meine Haare abgeschnitten hatte, hab ich einen tierischen Sonnenbrand auf den Ohren bekommen. Die waren das nicht gewöhnt. War total ekelhaft.

BENDIX: Das hatte ich auch schon, deshalb hab ich immer einen Hut auf.

Tragt ihr alle im Sommer Basecaps oder Sonnenbrille?

KRISTIN: Ich setz beim Sport ein Käppi auf, durch die Sonnenbrille sieht man nicht gut. Aber ich tue das nicht immer, sonst werden meine Haare ja nicht blonder.

LINDE: Ich trage meine Sonnenbrille lieber auf dem Kopf, in die Haare gesteckt. Die drückt nämlich so im Gesicht.

LAURA: Kopfbedeckungen mag ich nicht. Sieht ja auch komisch aus: Bikini und dazu so'n Hut.

Und wie ist das zu Hause im Garten oder beim Sport in der Schule?

JONAS: Im Alltag creme ich mich gar nicht ein. Mit Ausnahme von einem ganzen Tag im Freibad vielleicht.

LINDE: Ostern war ich nur zwei Stunden beim Frühstücken draußen und hatte danach gleich eine rote Nase. Sonnencreme hatte ich nicht dabei.

Im Urlaub nehmt ihr schon Sonnencreme?

FRIEDERIKE: Ja – und wenn sie gut duftet, riecht Sonnencreme total nach Sommer.

LAURA: Bei Sonnencreme denke ich an Strandurlaub. In Hamburg brauch ich keine.

... und eure Eltern?

LENA: Meine Mutter textet mich zu, dass ich mich eincremen muss – und sie selber kriegt fast immer einen Sonnenbrand.

MORITZ: Mein Vater ist da auch kein Vorbild. In der zweiten Urlaubswoche kann er nicht mehr an den Strand, weil er krebsrot ist und Kopfschmerzen hat. Ich benutze deshalb immer Sonnencreme – ich will ja nicht so aussehen wie mein Vater.

Was ist denn eine gute Sonnencreme?

LENA: Spray lässt sich am besten verteilen, und es zieht so schön schnell ein.

FRIEDERIKE: Bloß kein Öl. Damit glänzt man wie 'ne Bratwurst.

Was haltet ihr von dem Tipp, im Süden mittags nicht in der Sonne zu bleiben?

KRISTIN: Wenn man im Sommerurlaub von 11 bis 15 Uhr nicht nach draußen soll, ist das schön blöd, das ist ja der halbe Tag. Und ich bin Langschläferin. Wenn ich bis 15 Uhr warten soll, dann brauche ich ja nicht nach Mallorca zu fliegen.

FRIEDERIKE: Ich bin durchgehend draußen. Wenn es zu warm wird, gehe ich halt ins Wasser.

LAURA: Oder man legt sich mal kurz in den Schatten. Aber eigentlich ist das verschenkte Zeit.

Wie meinst du das?

LAURA: Na, ich will doch braun werden ...



Mögt ihr euch denn alle lieber, wenn ihr braun seid?

KRISTIN: Ja, klar.

FRIEDERIKE: Man sieht nicht so müde aus wie im Winter.

LAURA: Und auch bei Klamotten ist es praktisch – zu gebräunter Haut passt alles.

Besonders die Schultern verbrennen ja ziemlich schnell – zieht ihr trotzdem ärmellose Tops an?

BENDIX: Meine Mutter achtet immer drauf, dass ich etwas über die Schultern ziehe.

LAURA: Wenn schon mal warmes Wetter ist, dann will man seine Sommersachen anziehen. Da ist mir egal, ob die schulterfrei sind.

Ist Sonnenschutz bei euch ein Thema in der Schule?

LENA: Nein.

FRIEDERIKE: Ich finde, es wäre schon ein Thema für den Bio-Unterricht. Zum Beispiel, warum sich die Haut durch zu viel Sonne verändert. Das wäre interessanter, als etwas über Einzeller zu lernen, das man eh wieder vergisst.

Wenn ihr selbst ein Sonnenschutzprodukt entwickeln könntet, was würdet ihr erfinden?

KRISTIN: Eine Sonnencreme, die man morgens aufträgt und die den ganzen Tag bleibt. Denn die ständige Nachcremerei, die nervt am meisten. ▷

„Sonnenschutz? Interessiert mich nicht!“

So denken viele Jugendliche. Wir fragten Professor Eckhard W. Breitbart von der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e. V. zur Früherkennung von Hautkrebs: Warum ist Sonnenschutz gerade in diesem Alter so wichtig?

PROF. BREITBART: Weil man bis zum 18. Lebensjahr bereits 80 Prozent der UV-Strahlung des gesamten Lebens abbekommen hat. Kinder und Jugendliche sind einfach viel mehr draußen als Erwachsene. Ihre Haut ist aber noch besonders empfindlich und unsere Ozonschicht wird immer dünner. Heute ist es deshalb nicht ungewöhnlich, wenn bereits 20-Jährige ein Melanom bekommen, den gefürchteten schwarzen Hautkrebs.

Ist denn auch die Sonne in Deutschland gefährlich?

Sonnenschutz ist im Frühsommer und Sommer auch bei uns unbedingt nötig. Je nach Hauttyp bekommt man hier mittags bereits nach 10 bis 20 Minuten einen Sonnenbrand. Auf dem Schulhof, im Café-Garten, beim Einkaufen . . .

Wann muss man aufpassen?

Zu viel UV-Strahlung führt zum Sonnenbrand, der sich in seiner schwächsten Form als gerötete Haut zeigt, in seiner stärksten Blasen bildet. Genschäden (die schlimmstenfalls Hautkrebs verursachen) entstehen bereits, bevor sich die Haut rötet. Erst rot, dann braun – das ist Unsinn.

Was kann ich tun, wenn die Haut verbrannt ist? Wie lange muss ich anschließend im Schatten bleiben?

Cremes aus der Apotheke mit Allantoin, Bisabolol, Panthenol, Aloe vera oder Cortison helfen am besten. Viel Trinken gleicht den Flüssigkeitsverlust des Körpers aus. Schwere Verbrennungen mit Schüttelfrost, Fieber und Blasen müssen vom Arzt behandelt werden. Anschließend (auch bei einer leichten Rötung) die Sonne meiden, bis der Sonnenbrand abgeklungen ist.

Wie kann man sich mittags schützen?

Dicht gewebte, locker sitzende Kleidung tragen. Ein Sonnenhut mit breiter Krempe schützt Augen, Ohren, Gesicht und Nacken. Unbedeckte Körperstellen immer mit Sonnenschutzmittel (ab LSF 15) eincremen. Besonders mit schulterfreier Kleidung zwischen 11 und 15 Uhr nur im Schatten bleiben.

Viele finden Sonnenbrillen unpraktisch – wie wichtig sind sie denn?

Starke UV-Strahlung, wie am Strand oder in den Bergen, kann die Horn- und Bindehaut verletzen. Und auch zum grauen Star führen, der weltweit häufigsten Ursache für Erblindungen.

FOTOS: SONJA TOBIAS; PRODUKTION: MERLE REBENTISCH;
HAARE UND MAKE-UP: JULIA SERGIENKO/M4 MOTION;
TEXT: CLAUDIA FUDEUS

Neues Gesetz lässt Jugendliche blass aussehen

Nur über 18-jährige dürfen in Solarien – Problem sind die Kontrollen bei unbesetzten Münz-Solarien

■ Zwischen Dosis und Wirkung der Strahlung liegen oft Jahre. Jeder Sonnenbrand fördert das Krebsrisiko, warnen Ärzte.

Cloppenburg (mtp) – Das neue Strahlenschutzgesetz lässt Jugendliche blass aussehen. Seit dem 1. September dürfen unter 18-Jährige wegen der gesundheitsschädlichen Strahlung nicht mehr unter die „Höhensonne“.

„Im ‚Inselstudio‘ Cloppenburg durften bisher unter 18-Jährige ohnehin nur mit Einverständnis-erklärung der Eltern Solarien nutzen“, erklärt Susanna Emke, Angestellte des Sonnenstudios. Sie sieht das Problem der Umsetzung des neuen Strahlenschutzgesetzes eher bei den Selbstbedienungssolarien, die mit Münzbetrieb arbeiten. Dort gibt es bislang weder eine fachkundige Beratung noch eine Altersüberprüfung.

Der Betreiber eines Münz-Solariums im Landkreis Cloppenburg, der lieber anonym bleiben möchte, bestätigt: „Ich kann nicht kontrollieren, wie alt die Benutzer der Münzsolarien sind. Man könnte sich den ganzen Tag hinstellen und gucken, aber dann ist der Aufwand viel zu groß. Das lohnt sich auch nicht mehr.“ Er will seinen Laden bald schließen, zumal ihn der Vandalismus in seinem Solarium schon seit Langem ärgere.

Eine Umrüstung der Münzautomaten wie für Zigarettenautomaten mit Nachweis des Alters durch den Personalausweis oder den Führerschein ist möglich. Am 1. Januar tritt jedoch ein Gesetz in Kraft, das Selbstbedienungssolarien ohne fachkundige Beratung ohnehin verbietet.

Die Regelung sei notwendig geworden, weil sich Solariumbetreiber bisher nicht an die freiwillige Selbstverpflichtung hielten, unter



Künstliche Bräune halten besonders junge Menschen für attraktiv. Zu viel davon schadet aber der Haut.

18-Jährigen nicht auf die Sonnenbank zu lassen, hieß es in der Begründung des Bundestags zum Verbot.

Für viele Jugendliche gehöre der regelmäßige Gang ins Sonnenstudio schon zum Alltag, hatte schon das Kabinett kritisiert. Sonnenbrände, frühzeitige Hautalterung und letztlich die Krebsgefahr würden meist außer Acht gelassen. „Oftmals fehlt es auch an einer fachkundigen Beratung durch qualifiziertes Personal und an einer Kennzeichnung der Geräte“,

hieß es weiter. In der Praxis gebe es deswegen immer wieder Verbrennungsfälle. An die Eltern appellierte Umweltminister Sigmar Gabriel, ihre Kinder im Sommer nicht ungeschützt dem Sonnenlicht auszusetzen. Denn 80 Prozent der gesamten UV-Lebensdosis nehmen die Menschen im Alter bis zu 18 Jahren auf. Geeignete Kleidung, Sonnencreme und eine Kopfbedeckung können vor zu viel Sonne schützen. Denn UV-Strahlung birgt ein erhebliches Gesundheitsrisiko.

Dabei gibt es keinen direkten Zusammenhang zwischen Dosis und Wirkung. Der Körper reagiert oft erst nach Jahren oder Jahrzehnten auf einen Sonnenbrand. „Jeder Sonnenbrand und jede akute Bestrahlung fördern langfristig das Hautkrebsrisiko. Junge Menschen, die noch im Wachstum sind, haben eine vermehrte Zellteilung, daher können die bestrahlten Zellen auch schneller erkranken. Es dauert meistens 10 bis 20 Jahre bis der Hautkrebs ausbricht, das Risiko wird daher stark unterschätzt“, be-

tont der ärztliche Direktor des St.-Josefs-Hospitals in Cloppenburg Prof. Dr. Joachim Schrader.

Seit Jahren steigt die Zahl der Hautkrebsfälle. Derzeit erkranken in Deutschland jedes Jahr bis zu 140 000 Menschen an bösartigen Tumoren der Haut. Auch die künstliche UV-Strahlung in Solarien erhöht das Hautkrebsrisiko. Daher sollen strenge technische Standards für die Sonnenbänke festgeschrieben und das Personal zu Schulungen im Umgang mit Solarien verpflichtet werden.

Experten der Internationalen Krebsforschungsagentur (IARC), die die Weltgesundheitsorganisation beraten, stellen die Gefahr von Solarien mittlerweile auf eine Stufe mit der Gefahr von Zigaretten oder Asbest.

Mittwoch, 7. Oktober 2009

CickZack



Foto: Thieme

Bräunen für Jugendliche verboten!

CickZack testet Sonnenstudios: Neues Gesetz wird nicht beachtet / Wer kontrolliert SB-Solarien?

Seit dem Sommer ist es Jugendlichen per Gesetz untersagt, Sonnenstudios zu besuchen. CickZack-Mitarbeiterin Larissa Schröder (17) wollte wissen, ob das Verbot in Celle auch eingehalten wird und testete drei Studios. Resultat: In keinem Sonnenstudio fragten die Mitarbeiterinnen nach ihrem Ausweis. Allerdings gibt es auch noch keine Verordnung, wie sich die Betreiber konkret verhalten sollen.

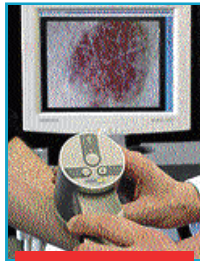
Von Larissa Schröder

Das ganze Jahr über knäpckig braun sein, ohne auch nur einmal die Sonne gesehen zu haben. Das hat für viele Jugendliche mit knappen Budget seinen Reiz. Solariumgebräunte Haut ist eine Modeerscheinung, die Millionen Minderjährige in Deutschland immer wieder dazu veranlasst, sich gesundheitsschädigenden Strahlen auszusetzen. Wahrscheinlich wissen viele nicht einmal, dass das künstliche UV-Licht das Hautkrebsrisiko stark erhöht.

Aus diesem Grund haben Bundestag und Bundesrat im

Sommer ein Gesetz verabschiedet, das Jugendlichen unter 18 den Besuch von Solarien verbietet. Die junge Kundschaft ist für die Sonnenstudios wichtig. So manche Angestellte scheint da beim Alter ein Auge zuzudrücken. Ich testete drei Sonnenstudios in Celle – alle fielen durch.

Die Mitarbeiterin des Sonnenstudios „Nordseesonne“ in der Telefunkenstraße beriet ausführlich über die Nutzung und Wirksamkeit der Geräte, vergaß jedoch, sich über das Alter zu informieren. Als ich sie auf das Solarien-Verbot für Minderjährige hinwies, sagte die Mitarbeiterin: „Nach dem



Regelmäßige UV-Strahlung erhöht bei jungen Menschen das Risiko deutlich, an Hautkrebs zu erkranken. Foto: Geisheimer

Ausweis hätte ich als nächstes gefragt.“ Daraufhin verließ ich das Studio. Die Mitarbeiterin schien darüber enttäuscht zu sein. Abschließend fügte sie hinzu: „Meiner Meinung nach gibt es das Gesetz in Niedersachsen nicht.“

Nach dem Test erklärt Sonnenstudio-Betreiber Oliver Roy: „Wir sind uns unserer Verantwortung sehr wohl bewusst und bemüht, gesetzliche Vorgaben strikt und ausnahmslos umzusetzen.“ Die Mitarbeiter seien nochmals darauf hingewiesen worden, unbedingt auf die Einhaltung der Altersbeschränkung zu achten. Roy weist darauf hin, dass es noch keine gültige

Durchführungsverordnung des Landes Niedersachsen gebe, in der konkrete Maßnahmen zur Alterskontrolle aufgeführt sind. Diese werde es voraussichtlich nicht vor Anfang März geben. Für die Verordnung ist das Bundesamt für Strahlenschutz verantwortlich. Nach Roys Auffassung ist daher kein Sonnenstudiobetreiber dazu verpflichtet, das Alter der Kunden zu überprüfen.

In den Celler Sonnenstudios „Sun Express“ oder „Key West“ hat das Personal zwar Kenntnis von dem Solarienverbot, fragt jedoch auch nicht nach dem Ausweis. Stattdessen versuchen sich die Verantwortlichen herauszureden. „Normalerweise frage ich immer nach, doch jetzt habe ich es irgendwie vergessen“, sagt die Mitarbeiterin von „Sun Express“. „Du siehst schon viel älter aus“ lautet die Antwort der Angestellten von „Key West“ und wirft mit rotem Kopf die Hände vors Gesicht.

„Eigentlich hat das Personal die Anweisung zu kontrollieren, doch besonders bei Frauen ist das Alter immer schwer einzuschätzen“, sagt Gernot Stark, Geschäftsführer des Sonnenstudios „Key West“. Er versichert: „Wir werden unsere Angestellten noch einmal über das Gesetz belehren.“ Auch der Geschäftsführer von „Sun Express“, Dirk Zummach, nimmt seine Angestellte in Schutz: „An Türen, Fenstern und Tresen hängen Plakate, die auf das Solarien-Verbot für Minderjährige aufmerksam machen, außerdem sind wir ein zertifiziertes Studio.“ Sein Erklärungsversuch lautet: „Die Mitarbeiterin hatte die Beratung noch nicht abgeschlossen. Danach hätte sie gefragt.“ Allerdings wollte Zummachs Mit-

arbeiterin schon das Geld kasieren.

Offenbar gilt derzeit noch in vielen Solarien das Motto „Geld vor Gesetz“. Allerdings kann das Geld ganz schnell weg sein – die Geldstrafen liegen bei bis zu 50 000 Euro. Doch wo kein Kläger, da auch kein Richter. Und so bleibt das Gesetz vielerorts unbeachtet.

„Ich finde das Verbot an sich gut“, sagt Katja Reimchen (17). „Jedoch ist es kaum spürbar.“ Isabell Berg (17) meint: „Die Umsetzung der Kontrolle ist mit Sicherheit ausbaufähig. Ich war lange Zeit Stammkundin im Sonnenstudio. Ich habe selbst dort gearbeitet, bevor das Gesetz verabschiedet wurde. Ich bekam sogar eine 50-Euro-Bräunungskarte für die Hälfte des Preises, das sind etwa 170 Minuten künstliche

UV-Einstrahlung im Monat. Ich persönlich glaube nicht, dass sich nach dem Beschluss des Gesetzes viel geändert hat.“

Zusätzlich zu den mit Personal ausgestatteten Sonnenstudios gibt es noch SB-Solarien, in denen es überhaupt keine Kontrolle gibt. Im Celler Bade-land gibt es beispielsweise einige solcher Selbstbedienungs-Bräuner, die für jeden frei zugänglich sind. Man muss lediglich zwei Euro in einen Automaten werfen, um sich anschließend zehn Minuten unter die künstliche Sonne zu legen. In manchen Fällen hängt ein Schild vor der Tür, dass es Jugendlichen unter 18 Jahren untersagt ist, die Geräte zu benutzen. Doch wer hat die Aufsicht, dass das Verbot auch tatsächlich eingehalten wird?

Bei Missachtung droht bis zu 50 000 Euro Strafe

Der Besuch in Sonnenstudios ist für Jugendliche seit dem Sommer verboten. Nach dem Bundestag beschloss der Bundesrat am 10. Juli, dass unter 18-Jährige keine Solarien mehr nutzen dürfen. Bei ihnen gilt das Risiko von Hautkrebs beim regelmäßigen Besuch der Sonnenbank durch künstliche UV-Strahlung als besonders hoch. Auch Patienten in Arzt- und Zahnarztpraxen sollen besser vor Strahlung geschützt werden. Wenn ein Sonnenstudio-Betreiber einem Jugendlichen doch den Besuch der Sonnenbank erlaubt, droht eine Geldstrafe von bis

zu 50 000 Euro. Unter die neue Regelung fallen keine Sonnenbanken in Privathäusern.

Pro Jahr erkranken nach Angaben der Krebshilfe mehr als 140 000 Menschen in Deutschland an Hautkrebs, darunter rund 2 000 am gefährlichen Schwarzen Hautkrebs, den malignen Melanom. Etwa 3 000 Bundesbürger sterben jährlich am Schwarzen Hautkrebs.

Das Solarien-Verbot ist im Strahlenschutzgesetz geregelt, das zu mehreren Umweltgesetzen gehört, die noch vom gescheiterten Umweltgesetzbuch übrig geblieben sind.



Werbeplakat in Australien für eine Sunblocker-Lotion. Foto: Blackwood

Gefährliche Strahlen

Hautkrebs: Experten fordern mehr Auflagen für Solarien

Schutzbrillen, Notschalter und geschultes Personal: Im Kampf gegen Hautkrebs hat die Deutsche Krebshilfe mehr Auflagen für Solarien gefordert.

Berlin. (dpa) Das neue Gesetz, das seit dem 4. August Jugendlichen den Besuch von Sonnenstudios verbietet, reiche noch nicht aus, sagte der Hauptgeschäftsführer der Krebshilfe, Gerd Nettekoven. Auch Erwachsene müssten besser gegen die künstliche UV-Strahlung geschützt werden. Nach einer Umfrage der Krebshilfe nutzen mehr als zehn Millionen Bundesbürger zwischen 18 und 49 Jahren Sonnenbänke. Regelmäßige Besuche könnten das Hautkrebs-Risiko um bis zu 75 Prozent steigern.

140 000 Menschen erkranken nach Angaben der Krebshilfe in Deutschland jedes Jahr neu an Hautkrebs. Bei 22 000 von ihnen diagnostizieren Ärzte das besonders gefährliche Maligne Melanom – schwarzen Hautkrebs. 2700 Menschen sterben in Deutschland jedes Jahr an diesen bösartigen Tumoren der Pigmentzellen. Dass immer mehr jüngere Patienten schwarzen Hautkrebs bekommen, führen Experten auch auf die steigende Nutzung von Sonnenstudios zurück. Die Weltgesundheitsorganisation stufte die künstliche UV-

Strahlung der Sonnenbänke jüngst in die höchste Kategorie der Krebsrisiken ein.

Dass Deutschland auf diese Studien mit einem Solarien-Verbot für junge Leute unter 18 reagiert hat, begrüßt die Krebshilfe. Im Bundesrat will sie bis Ende des Jahres aber eine weitere Verordnung mit anstoßen, die zurzeit im Bundesumweltministerium vorbereitet wird.

„Wir brauchen auch eine Regelung für Erwachsene, die trotz der Gesundheitsgefahren Solarien besuchen wollen“, betonte Nettekoven. Denn eine Umfrage unter 527 Bundesbürgern bis 49 Jahren ergab, dass auch hohe Krebsrisiken knapp ein Drittel der interviewten Erwachsenen nicht von der Sonnenbank fernhielt.

Gemeinsam mit der Strahlenschutzkommission und der Arbeitsgemeinschaft dermatologische Prävention fordert die Krebshilfe deshalb eine technische Begrenzung aller Sonnenbänke auf 0,3 Watt pro Quadratmeter. Diese Bestrahlungsstärke entspreche bereits der Sonnenleistung am Äquator, erläuterte Rolf Michel, Vorsitzender der Strahlenschutzkommission. Ferner verlangen die Krebsexperten in Solarien geschulte Mitarbeiter, Schutzbrillen für die Augen und Notschalter an den Geräten. -pf.

Krebsrot statt braun

GESUNDHEIT EU-Kommission deckt gefährliche Mängel bei Sonnenbänken und Solarien auf

Kommentar

Über die Gesundheitsrisiken von Solarien ist europaweit eine neue Diskussion entbrannt.

Von Isabell Voigt

Bankdrücker

Wer schön sein will, muss leiden. Im Falle ganzjähriger Sonnenbräune gilt das auf jeden Fall. Denn wer permanent aussehen möchte wie frisch aus dem Urlaub, legt sich dafür gerne mehrmals die Woche bedenkenlos für einige Minuten auf die Sonnenbank – ganz nach dem Motto: Feuer frei. Die Deutschen sind sogar Europameister bei der künstlichen Besonnung. Mehr als elf Millionen haben im vergangenen Jahr ein Solarium genutzt, 5,2 Millionen von ihnen regelmäßig.

Zwar werden Betreiber von Solarien nicht müde zu betonen, eine kleine Dosis künstlicher Sonne wäre gut für Körper und Psyche. Aber sie vergessen dabei die Schattenseiten. Zu viel Sonne, übrigens auch die natürliche, kann die Haut schädigen und im schlimmsten Fall Hautkrebs auslösen. Wiederholt gebräunte Haut altert zudem schneller. Nun sollte natürlich jeder selbst entscheiden, was er seinem Körper zumutet. Aber viele – vor allem junge – Bankdrücker wissen oftmals gar nicht, wie gefährlich die künstlichen UV-Strahlen für die Gesundheit sein können. Und so war schon das Solarium-Verbot für Jugendliche unter 18 Jahren überhaupt erst notwendig geworden, weil eine entsprechende Selbstverpflichtung der Solariumsbetreiber und Hersteller ohne nennenswerte Erfolge geblieben war. Zu selten fanden sich entsprechende Warnhinweise an den Kabinen, oftmals war die Strahlung der Geräte erschreckend hoch.

Doch wie so oft ist gut gemeint nicht gleich gut gemacht. Die Einhaltung des Gesetzes ist schwer zu kontrollieren. Umso wichtiger muss es sein, weiter für das Thema zu sensibilisieren. Wer sich dann wissenschaftlich dem Risiko aussetzt, später an Hautkrebs zu erkranken, dem ist nicht mehr zu helfen.

wie jede UV-Bestrahlung durch die natürliche Sonne, eine Schädigung des Erbguts (DNS) der Hautzellen, so das Amt. Diese Erbgutschädigungen werden von den Hautzellen durch entsprechende Reparatursysteme überwiegend wieder beseitigt. Wird dieses Reparatursystem aber überstrapaziert, beispielsweise durch häufiges Sonnenbaden, können die Erbgutschäden nicht mehr fehlerfrei repariert werden – die Entartung der Hautzellen und damit Hautkrebs ist die Folge.

Gegenwehr Beim Bundeslächverband Sonnenlicht Systeme spricht man dagegen von einer „überzogenen Diskussion“ und „künstlicher Angstmasche“. Schließlich hätten die Solarien auch einen gesundheitsfördernden Aspekt: Sie gleichen den Vitamin-D-Mangel aus, an dem nach einer Erhebung des Robert-Koch-Institutes rund 60 Prozent der Bundesbürger leiden. Bei der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention in Hamburg lässt man dies nicht gelten. „Die schwächste Strahlung auf einer Sonnenbank entspricht der Mittagssonne am Äquator“, heißt es dort.

Die EU hatte bereits 2006 eine wissenschaftliche Studie erstellen lassen, die die eklatante Hautkrebs-Gefahr belegte. Daraufhin wurden alle Bestrahlungsgeräte genormt. Außerdem gab es Richtlinien, nach denen Heimgeräte ausgezeichnet und Solarien-Besucher beraten werden müssen. Offenbar mit erheblichen Defiziten. Auch der Bundesfachverband Sonnenlicht sprach davon, dass nur 900 der etwa 4000 Solarien in der Bundesrepublik zertifiziert wurden und damit hohe Standards unter Beweis gestellt hatten. Nun will die Kommission die Marktüberwachung vor Ort massiv verstärken und gleichzeitig mit der Industrie ins Gespräch kommen.

Kommentar „Bankdrücker“



Foto: Colourbox

Getrübbtes Vergnügen: Die jüngsten Erkenntnisse über Solarien in Europa sind wenig vertrauensweckend.

Hintergrund

- **Siegel:** Technisch einwandfreie Sonnenbänke tragen ein Prüfzeichen. Neuere Produkte enthalten Bestrahlungsrohre, die extrem wenig UV-Licht abgeben.
- **Jugendliche:** Unter 18-Jährige sollten Sonnenbänke generell meiden. In Deutschland ist ihnen der Besuch von Solarien bereits verboten. *dr*

Expertentipps

- **Beratung:** Die UV-Strahlung wirkt je nach Hauttyp unterschiedlich. Deshalb erst beraten, dann bräunen lassen.
- **Schutz:** Nie ohne Augenschutz auf die Sonnenbank. Außerdem sollte vorher Kosmetik von der Haut entfernt werden.

Von Detlef Drewes

Sonnenbank statt Mittelmeer – rund 14 Millionen Bundesbürger suchen jedes Jahr die künstliche Bräune in Solarien. Am Freitag hat die Brittseler Kommission jedoch Alarm geschlagen: Ein Jahr lang überprüfen die Überwachungsbehörden in zehn Mitgliedstaaten (darunter Deutschland) 500 Sonnenbänke an 300 Standorten wie Studios oder Wellness-Zentren. Die Ergebnisse sind besorgniserregend: Jede siebte künstliche Sonne überschreitet die zulässigen Grenzwerte für UV-Strahlung. Verbraucher werden häufig nicht beraten. Und das auch in der Bundesrepublik erlassene Verbot für unter 18-Jährige, die ein Solarium nicht besuchen dürfen, ist löchrig.

3000 Tote Die Bilanz fällt keineswegs strahlend aus. Bis zu 140.000 Bundesbürger erkranken nach Erkenntnissen der Weltgesundheitsorganisation WHO pro Jahr an Hautkrebs. Am Schwarzen Melanom sterben rund 3000 Deutsche. Erst im Vorjahr hatte die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) Sonnenbänke als besonders krebserregend eingestuft. Künstliche UV-Quellen seien ebenso gefährlich wie das Hepatitis-C-Virus, Asbest, Arsen, Senfgas, Radium, Plutonium oder Zigaretten. Das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, steige um 75 Prozent, wenn ein Mensch schon vor dem 30. Lebensjahr regelmäßig eine Sonnenbank nutze.

Das Bundesamt für Strahlenschutz schreibt, dass sich die künstlich erzeugte UV-Strahlung in ihrer Wirkungsweise nicht von der natürlichen UV-Strahlung unterscheide. Entsprechend könnten bei Nutzung von Solarien akute und chronische Schädigungen der Augen und der Haut auftreten. „Jede UV-Bestrahlung in Solarien bewirkt, genauso

Schutz vor Sonne und Krebs

Früh genug erkannt, ist Hautkrebs oft heilbar – Selbstschutz beim Sonnenbad hat deshalb höchste Priorität

VON SUSANNE SEIDENFADEN

Hautkrebs ist eine der wenigen Krebsarten, vor denen man sich selbst schützen kann. Nach Angaben der Deutschen Krebshilfe erkranken trotzdem jedes Jahr rund 140 000 Menschen an Hautkrebs. Er ist damit die häufigste Tumorerkrankung in Deutschland. Tendenz steigend. Die Zahl der Todesfälle wird deutschlandweit auf 3000 geschätzt.

Rechtzeitig erkannt ist Hautkrebs fast zu hundert Prozent heilbar. Zu spät entdeckt, kann er in den schlimmsten Fällen tödlich enden.

Es muss aber gar nicht so weit kommen. Wer sich bei den ersten Sonnenstrahlen schutzlos der Strahlung ausliefert, in der Hoffnung, nun besonders schnell braun zu werden, handelt bedenkenlos. Denn die Haut braucht ihre Zeit, um sich an das Sonnenlicht zu gewöhnen.

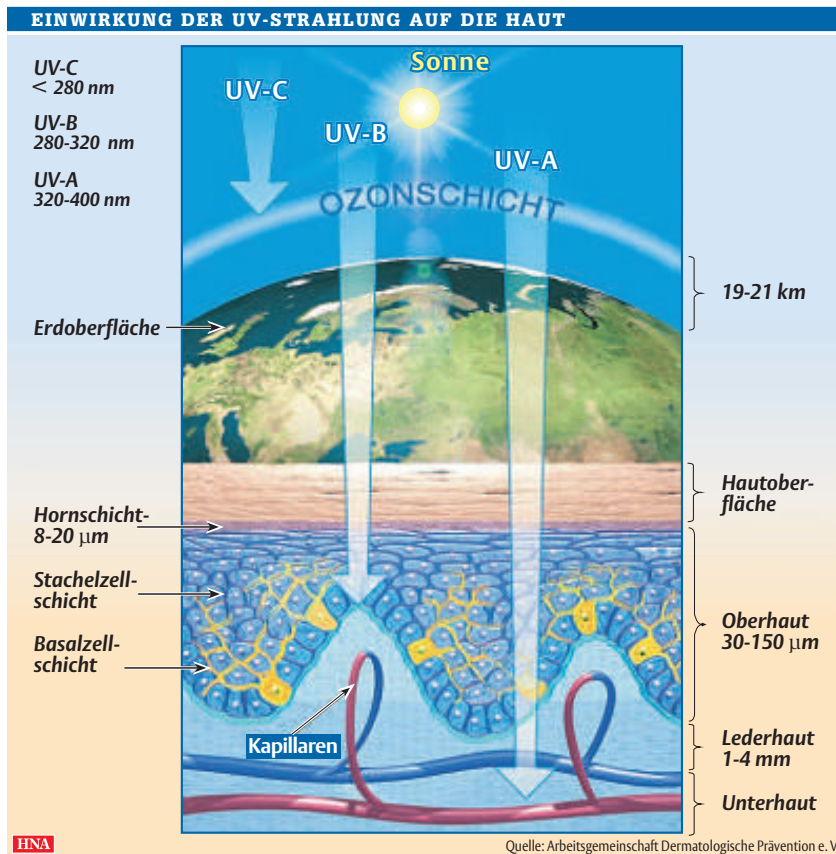
Mittagssonne ist tabu

Mittagssonne ist deswegen tabu, denn dann ist die Strahlung am intensivsten. Nicht umsonst halten die Menschen in südlichen Ländern über Mittag bis in den Nachmittag hinein Siesta und fangen erst gegen 16 Uhr wieder an, nach draußen zu gehen oder zu arbeiten.

Auch jetzt im Frühjahr ist die Sonne schon stark. Eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor schützt die blasse Winterhaut vor dem schädlichen Licht. Die DAK rät, mit Sonnencreme nicht zu sparen: „Reichlich Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden, die UVA- und UVB-Strahlen abhält. Denn viel hilft in diesem Falle auch viel,“ empfiehlt die Krankenkasse. Zusätzlich wird noch das Tragen einer Sonnenbrille und eines Sonnenhutes geraten.

Hautkrebs-Screening

Trotz aller Schutzmaßnahmen sollte regelmäßig die Haut als größtes Organ des Menschen untersucht werden. Alle zwei Jahre übernehmen die Krankenkassen bei Personen über 35 Jahren die Kosten eines Hautkrebs-Screenings.



Da es sich hierbei um eine Vorsorgeuntersuchung handelt, entfällt die sonst übliche Praxisgebühr in Höhe von zehn Euro.

Balsam für die Seele

Die ersten Sonnentage im Frühling sind Balsam für Körper und Seele, können aber auch brennende Spuren auf sonnenentwöhnter und winterblasser Haut hinterlassen. Insbesondere am Strand oder im Gebirge, wo Sonnenstrahlen durch Sand, Wasser oder Schnee reflektiert werden, kann die UV-Strahlung - und damit die Sonnenbrandgefahr - schon im Frühjahr sehr hoch sein, warnt die Techniker Krankenkasse (TK). „Wer seine Haut richtig schützt, kann die ersten sonnigen Frühlingstage jedoch unbeschwert genießen“, sagt Dermatologin Dr. Annette Scheuer, Ärztin im

TK-Ärztzentrum. Die Hautärztin gibt fünf Tipps, um der schädlichen UV-Strahlung von Anfang an ein Schnippen schlagen:

Ob Segeltörn, Radtour oder Wanderung: Wer nach der Winterpause die ersten intensiven Sonnentage für längere Freiluftaktivitäten nutzt, sollte die besonders gefährdeten Körperpartien wie Gesicht, Ohren, Nacken, Schultern und Dekolleté ausreichend bedecken. Effektiven Sonnenschutz bieten zum Beispiel Schirmmützen mit Nackenschutz oder langärmelige T-Shirts.

Sonnenschutzmittel gleichmäßig und nicht zu sparsam auftragen. Dabei besonders an die „Sonnenterrassen“ des Körpers - Ohren, Nase, Wangen, Fußrücken - denken. Das sind die Stellen, wo sich nach Jahren der Sonnenbestrah-

lung besonders gern Basaliome, ein nicht metastasierender Hautkrebs, bilden. Basaliome breiten sich in die Tiefe aus und können unter der Haut liegende Gewebe und Knochenstrukturen zerstören.

Empfindliche Kinderhaut

Kinderhaut ist besonders empfindlich. Die junge Haut hat noch keinen Eigenschutz aufgebaut. Kinder sollten in der Sonne stets Kleidung tragen, die möglichst alle Hautstellen bedeckt. Kopf- und Nackenbedeckung nicht vergessen. Das Kind ausreichend und mindestens 30 Minuten, bevor es der Sonne ausgesetzt wird, mit einem Sonnenschutzmittel eincremen. Der richtige Sonnenschutz ist aktive Gesundheitsvorsorge. Denn jeder Sonnenbrand im Kindes- und Jugendalter erhöht das Risiko, Jahrzehnte später an

Hautkrebs zu erkranken. Wie hoch die UV-Belastung und damit das Sonnenbrandrisiko ist, zeigt der UV-Index. Aktuelle Messwerte veröffentlicht das Bundesamt für Strahlenschutz im Internet (www.bfs.de).

Schwachstelle Muttermal

Bei Menschen, die viele Muttermale haben, ist die Wahrscheinlichkeit, einen Hautkrebs zu bekommen, minimal erhöht. Deswegen sollten Leberflecken und Muttermale ständig beobachtet werden. Sind sie unauffällig, bedürfen sie keiner Behandlung. Weisen sie jedoch Verdachtsmerkmale auf, sollten sie chirurgisch entfernt und das Gewebe untersucht werden. Das ist besonders wichtig, denn fast die Hälfte aller malignen, also extrem bösartigen, Melanome entwickeln sich aus Leberflecken.

Warnzeichen

Es gibt bestimmte Warnzeichen, die auf diese Entwicklung hindeuten können. Dazu zählen:

- Größenveränderung, vor allem mit unregelmäßigem Rand;
- stärkere, schwärzliche Pigmentierung;
- punktförmige Farbveränderungen oder Blutungen;
- beginnender Juckreiz;
- Aufbrechen der Haut; Schmerzen.



So ein starker Sonnenbrand schädigt die Haut unwiderruflich.

Foto: dpa

Sonnencreme schützt nicht vor Hautkrebs

Braune Haut ist schön, doch UV-Strahlen schädigen das Erbgut – Zahl der Patienten wächst rapide

Von Constanze Werry

Wer schön sein will, muss braun sein. Die erste Wahl für den gewünschten Teint ist meist ein Bad in der prallen Sonne. Zwar wird im besten Fall der ganze Körper vor dem Bräunen reichlich mit Sonnencreme bedacht. Doch was längst nicht jedem Sonnenanbeter bewusst ist: Die Creme schützt zwar vor Sonnenbränden, nicht aber vor Hautkrebs (s. unten). Im Gegenteil: Viele wiegen sich in trügerischer Sicherheit und halten sich immer länger in der Sonne auf. Diese schädigt – auch trotz der Verwendung von Sonnencreme – die DNA, also das auch in der Haut vorkommende Erbgut.

„Der Zusammenhang zwischen Sonneneinstrahlung und hellem Hautkrebs ist eindeutig belegt“, erklärt Prof. Alexander Enk, geschäftsführender Direktor der Hautklinik Heidelberg. Je mehr Sonne im Laufe des Lebens genossen werde, desto höher sei das Risiko, an hellem Hautkrebs zu erkranken. Auch beim schwarzen Hautkrebs spielt die Sonneneinstrahlung eine Rolle: besonders Sonnenbrände vor dem 15. Lebensjahr. Warum weiß allerdings noch niemand so genau. Neben der Sonne gibt es für schwarzen Hautkrebs auch noch diverse andere Auslöser, zu denen allerdings noch Forschungsbedarf besteht.

Um sich so gut wie möglich vor Hautkrebs zu schützen, sollte man die pralle Sonne meiden, rät Enk, und textilem Sonnenschutz den Vorzug vor Sonnencreme geben. Glatzenträgern und Menschen mit lichtem Haupthaar empfiehlt er außerdem sommers wie winters eine Kopfbedeckung zu tragen.

Doch trotz aller Mahnungen fällt es besonders jungen Frauen schwer, auf ein Höchstmaß an sommerlicher Bräune zu verzichten, weiß der Experte. Selbst die Warnungen vor drohendem Hautkrebs bleiben meist ungehört. „Eins der wenigen Argumente, das zumindest einige



Ein Bad in der Sonne macht zwar schön braun, fördert aber auch die Entwicklung von Hautkrebs. Foto: dpa

der jungen Frauen gelten lassen, ist der Hinweis auf die vermehrte Faltenbildung durchs Sonnenbaden“, berichtet der Professor.

Die Zahl der Hautkrebspatienten wächst rapide weiter. Immerhin lässt er sich bereits mit dem bloßen Auge erkennen (s. Hintergrund). Diesen Umstand

machen sich die Hautärzte bei einer Vorsorgeuntersuchung zunutze, die erst seit rund einem Jahr von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen wird. Beim sogenannten „Hautscreening“ wird die gesamte Haut – auch die Schleimhäute im Mund- und Genitalbereich – im wahren Sinnes des Wortes unter die Lupe ge-

nommen. Jeder ab 35 Jahren kann diese Vorsorgeuntersuchung im Rhythmus von zwei Jahren wahrnehmen.

① **Info:** Termine zum vorsorglichen Hautscreening können direkt in der Hautklinik unter der Rufnummer 0 62 21/16 06 vereinbart werden.