

Fallstudie:

Sonnenschutz und Lifestyle

Mit Hilfe der nachfolgenden Artikel aus Zeitungen und Zeitschriften wird das Textverständnis der Schüler gefördert und 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 erhalten Sie auf der beiliegenden 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 zu den 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

- Entwicklung von Rollenkarten auf Basis der Informationen in dem Material (Gruppenarbeit) mit anschließendem Rollenspiel vor der Klasse
- Sonnenschutz contra Lifestyle? Diskussion folgender Aussagen im Klassenverband
 - Gebräunte Haut ist attraktiv und gesund.
 - Mein Aussehen ist mir wichtiger als gesundheitliche Bedenken.
 - Ein Solarienverbot für Jugendliche unter 18 ist notwendig.





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)

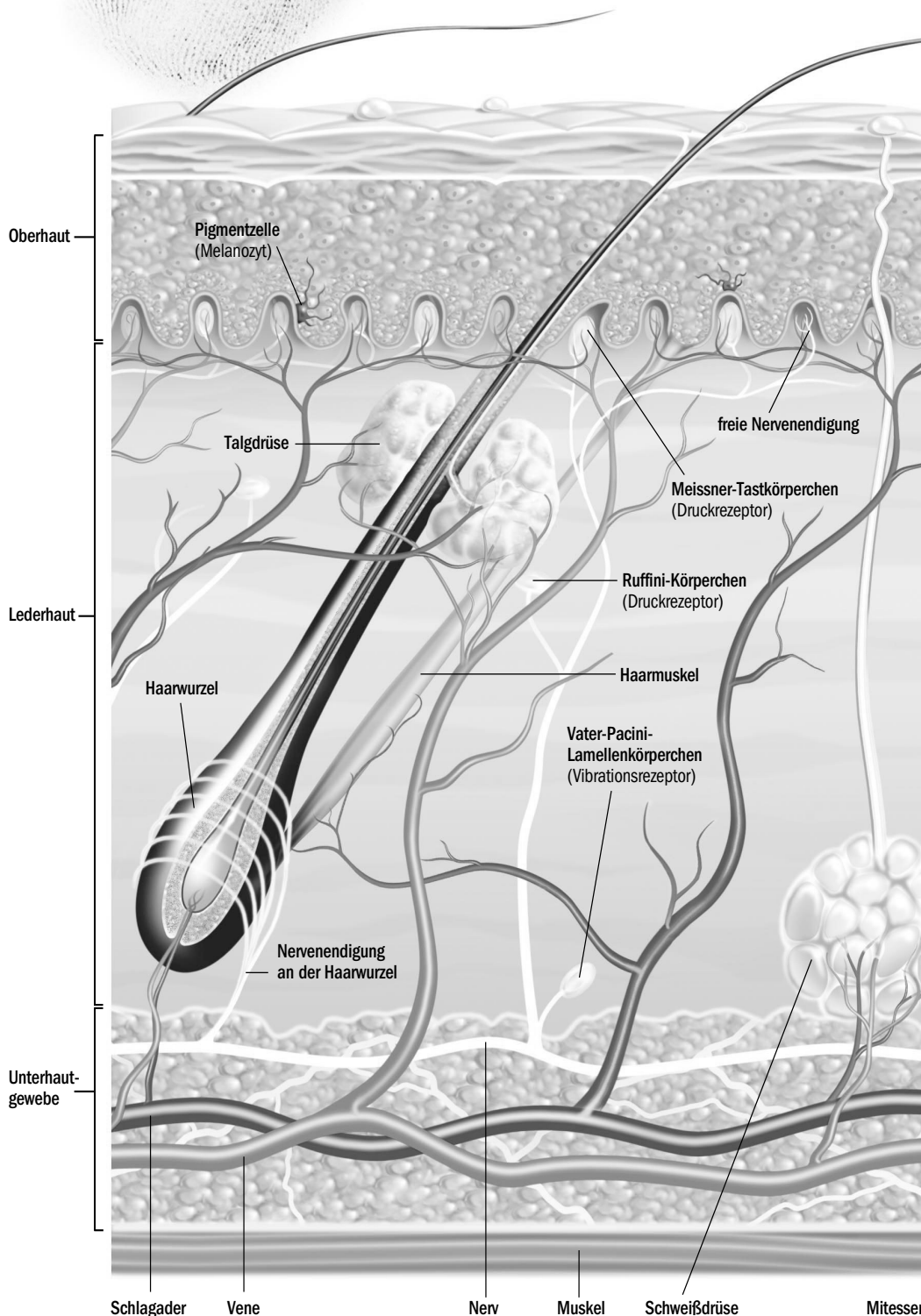
Samtig weich wie ein Pfirsich soll sie sein, strahlend und rein wie frisch gefallener Schnee – die „schönste Kleidung des Menschen“, wie der Schriftsteller Mark Twain die Haut nannte. Mit fast zwei Quadratmeter Oberfläche und mehr als zehn Kilogramm Gewicht ist sie das größte Organ des Menschen. Anders 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

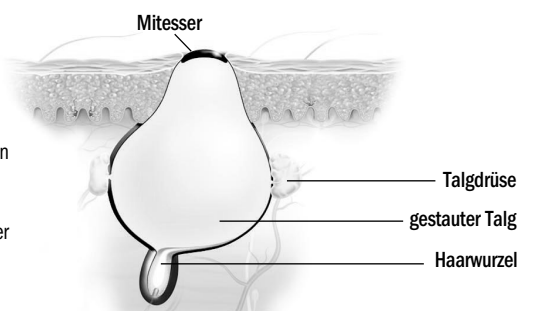


Die Haut ist nicht nur unser größtes, sondern auch eines unserer vielseitigsten Organe. Sie lässt uns schwitzen oder bibbern – und hilft so, die Körpertemperatur zu regeln. Sie reagiert sensibel auf jede Berührung, schenkt uns Wohlgefühl bei Streicheleinheiten, warnt uns vor den Gefahren heißer Herdplatten 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 / AROGUS

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

Ein neues Schönheitsideal: 1920er- bis Mitte der 1950er-Jahre

Das Ideal der gebräunten Haut hatte sich um 1920 noch nicht durchgesetzt. Stattdessen galt, jedenfalls für Frauen, weiße Haut an Gesicht und Händen weiterhin als erstrebenswert. Eine Anzeige für Crème Tokalon von 1923 greift auf dieses Ideal zurück und zeigt eine Frau, die beim Spazierengehen gegen die Sonne abgeschirmt wird. Die allegorische Darstellung soll die Qualität des Produkts zum Ausdruck bringen, indem sie vorgibt, die Creme könne denselben Schutz bieten wie eine lebende Person. Eine Creme wird hier also als Beschützerin des zarten Fraunteints dargestellt – als gute Freundin und zuvorkommender Gentleman in einem Bild und Text sind in Bezug auf das Geschlecht der Begleitperson mehrdeutig: Die Creme spricht von sich als weiblicher Person; sie trägt jedoch Nadelstreifenhosen und Schuhe, die eher auf einen männlichen Begleiter schließen lassen.

Was es mit der beschützenden Funktion der Crème Tokalon auf sich hat, wird im Text weiter ausgeführt: Sie soll das Gesicht «vor dem hässlichen Glänzen bewahren». Zudem: Sollte es eine Frau einmal versäumt haben, sich vor dem Spazierengehen einzucremen, und sich deswegen an Gesicht, Hals und Armen verbrannt haben – weiter konnte die Sonne zum Glück ja nicht vordringen, da die Frauen auch bei glühendster Hitze lange Röcke und Strümpfe trugen – so würde ihr die Crème Tokalon sogar eine Art «Schutz danach» gewähren, indem sie das Schälen der Haut abwenden und es verstehen würde, die Haut «weisser und reiner als je zu machen».

Wie weit das Ideal des weißen Fraunteints zu Beginn der 1920er-Jahre noch verbreitet war, zeigen auch die vom Aarauer Laboratorium ETA in der SI angebotenen «Handhüllen», die nachts über die Hände gezogen, einen «Sauerstoffbleichungsprozess» in Gang setzen sollten, der die Hände «zart und auffallend weiss» mache. Selbst «eine arbeitende Hand» erhalte so «vornehme Eleganz». Auf einem kleinen Bild links des erklärenden Texts ist eine Frau zu sehen, die beide Hände in Gesichtshöhe hält; über die eine hat sie eine der ETA-Handhüllen gezogen. Interessant ist nun die Begrenzung des Bildes, die aus einer Art Spruchband besteht, auf dem zu lesen ist: «An deiner Hand erkenne ich deinen Stand.» Das alte Ideal dringt hier noch deutlich durch: weiße Haut als Ausdruck gesellschaftlich hoher Stellung. Weiße Hände und ein bleiches Gesicht hatte, wer es sich leisten konnte, nicht zu arbeiten.

Im Laufe der 1920er-Jahre begann sich das Blatt bezüglich der idealen Hautfarbe aber zu wenden. Verschiedene Entwicklungen und Bewegungen, die am Ende des 19. Jahrhunderts bedeutsam geworden waren, hatten zunehmend auf diese Veränderung hingewirkt: die Hygiene- und die Lebensreformbewegung, die Einrichtung von Sonnen-, Licht- und Luftbädern, die Entstehung von Freibädern, das Aufkommen des Breitensports sowie neue medizinische Erkenntnisse und Behandlungsmethoden. Eine besonders wichtige Rolle kam der Lebensreformbewegung und innerhalb dieser der Naturheilmovement zu, die geleitet vom Motto «Zurück zur Natur», die Bedeutung der Sonne für den Menschen wieder entdeckt hatte und mit der Heliotherapie eine Behandlungsmethode propagierte, die schließlich auch von der Schulmedizin zur Bekämpfung der Tuberkulose eingesetzt wurde. Auf die Bedeutung dieses medizinischen Diskurses ist es folglich zurückzuführen, dass braune Haut zunächst nicht nur als schön galt, sondern vorwiegend für die Gesundheit der Menschen stand. «Gesund gebräunt» war die Devise, bevor im Laufe der 1920er-Jahre der medizinische Diskurs allmählich durch den Schönheitsdiskurs überlagert wurde.

Es fand denn in der SI der 1920er-Jahre auch eine Durchmischung von Anzeigen unterschiedlichen Inhalts statt: Während in einzelnen Anzeigen noch für Produkte geworben wurde, welche die weiße Haut erhalten sollten, priesen immer mehr Werbungen Cremes an, die bedenkenloses Sich-der-Sonne-Aussetzen ermöglichen oder gar den Hautbräunungsprozess in Gang setzen sollten.

Mit der weißen Haut als Ausdruck eines gepflegten Äußeren war es in der SI schließlich endgültig vorbei, als die Hamburger Firma Beiersdorf darin für ihr «Sonnenschutzpräparat» Nivea-Creme zu werben begann.

Die neue, beliebte Sommerfreizeitbeschäftigung hieß Sonnenbaden. Das neue Schönheitsideal wurde nun auch in redaktionellen Beiträgen von Zeitschriften besprochen und gefördert.

1929 wurde in einer Werbung für ein Sonnenschutzmittel das erste Mal explizit ausgesprochen, was wohl in der Modewelt, gerade für die Damen, noch ganz neu war und deshalb erwähnt werden musste:

«Diese geschmeidige, kühle Hautcreme begünstigt die bräunliche Färbung der Haut, die Modefarbe dieses Sommers.» Der 1929 von Beiersdorf geprägte Slogan «Sonnengebräunte, gesunde Haut wollen Sie doch haben» sollte den Wunsch nach gebräunter Haut dann ebenso wecken wie der von Daggett & Ramsdell formulierte Werbespruch: «Braune Haut. Auch Ihre Haut folgt der Mode.» Und die New Yorker Kosmetikfirma ging noch weiter: Das Produkt sollte verwendet werden, «um diese weiche, olivenfarbene Haut zu besitzen, die die Mode verlangt». Gerade hier wird das Ziel der Werbung, Bedürfnisse anzusprechen und sich dazu auf einen neuen Modetrend zu berufen, sehr deutlich. Das neue Schönheitsideal hatte sich offensichtlich durchgesetzt.

Das Ideal der gebräunten Haut war jedoch – wie bereits erwähnt – auch mit anderen Tätigkeiten verbunden als mit dem reinen Sonnenbaden als neuer Freizeitbeschäftigung. Insbesondere den Frauen wurden viele sportliche Aktivitäten neu zugänglich gemacht.

Doch wurden auch die negativen Auswirkungen der Sonne auf die Haut immer mehr zum Thema, wobei allerdings noch lange nicht von Langzeitschäden die Rede war. Vielmehr wurde als oberstes Ziel der angepriesenen Produkte eine Hautbräune formuliert, die ohne Sonnenbrand und Abschälen der Haut erlangt werden sollte. Das Bewusstsein für die Gefahren übermäßiger Sonneneinstrahlung hatte auch Auswirkungen auf die Produktgestaltung Sonnenschutzmittel: Einerseits fand eine Diversifizierung des Angebots statt. So kamen 1935 die ersten Sonnenöle auf den Markt, und es wurden mit der Zeit spezielle Produkte für die extremen Strahlungsverhältnisse im Hochgebirge entwickelt. Andererseits nahm der Anteil der medizinischen Fachsprache in den Werbetexten zu. Dies war insbesondere der Fall, als die ersten Sonnenschutzpräparate mit eingebauten Filtern auf den Markt kamen.

Das Attribut «Ultra» stand wohl in Zusammenhang mit den ultravioletten Strahlen, wobei es das Produkt verstehen sollte, die «guten» bis zur Haut vordringen zulassen, die «bösen» aber aufzufangen. Diese Trennung in gesunde und schädliche ultraviolette Strahlen steht in offenem Widerspruch zum heutigen Wissen über deren Wirkungsweise. Demgemäß gibt es keine «gesunden» bräunenden UV-Strahlen, und die Vorstellung, dass diese ungehindert in die Haut eindringen sollen, wird heute nicht mehr vertreten – es sind die UVB-Strahlen, die bräunen und gleichzeitig für die Gesundheit gefährlich sind. Überdies können auch die UVA-Strahlen, so weiß man heute, zur Entstehung von Hautkrebs beitragen und sind ebenso für die vorzeitige Alterung der Haut verantwortlich.

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde zudem fast ausschließlich mit Frauen für Sonnenschutzmittel geworben. Dies änderte sich ab den 1950er-Jahren, wobei die Anzeigen, in denen Frauen abgebildet werden, bis heute überwiegen. Interessant ist dabei, dass Männer in der Werbung oft tiefer gebräunt sind als ihre weiblichen Pendanten.

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 Hautkrebspezialist

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 OBER-LOHER, 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 wahren 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!



Laura, 16 Jahre



Moritz, 16 Jahre



Friederike, 16 Jahre



Linde, 12 Jahre

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

Gefährliche Röhren

Der Winter ist vorbei, doch der heiße Sommer lässt noch auf sich warten. Umso stärker brennt unsere Sehnsucht nach Wärme und Licht. Einen Besuch im **Solarium** sollte man sich trotzdem verkneifen. Auch wenn mit „gesundem Bräunen“ geworben wird



Illustration: Robin Cottage

Alles könnte so wunderbar einfach sein. Wenn das Wetter mal nicht mitspielt und wir trotzdem in Urlaubsstimmung schwelgen wollen, lassen wir uns einfach per Sonnenbank ein Viertelstündchen in die Südsee entführen – fühlen uns danach wohligh durchgewärmt und ernen Komplimente wegen des „gesunden Teints“. Die Betreiber von Hotels, Spas und Badelandschaften, ja sogar der Ich-AG-Unternehmer an der Ecke haben diese Sehnsucht nach der Wärme-Wellness erkannt und werben mit Sonnenbänken in allen erdenklichen Variationen und Preisklassen. Die künstlichen Sonnenstrahlen werden dabei als gesunder Weg zum Wohlbefinden angesehen. Ein bisschen Licht kann doch nicht schaden, oder?

Von wegen. Glück und Bräune sind teuer erkaufte. Jeder Solariumbesuch fñgt der Haut tiefe Schäden zu, auch wenn man sich „nur mal kurz vor dem Urlaub“ unter die Röhren legt, warnen Experten schon seit Jahren. „Wissenschaftlich belegt ist, dass die UVA-Strahlen die genetischen Codes der Zellen angreifen, tief in die unteren Hautschichten dringen und dort das Bindegewebe verändern“, sagt Professor Jean Krutmann, Spezialist für Fotodermatologie an der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf.

Das zerstörte Bindegewebe ist die Hauptursache für Falten. Gefährlicher als diese sind jedoch die Schäden an den Gelenken – sie führen langfristig zu Hautkrebs. Wenn man bedenkt, dass ein Solariumbesuch der Haut eine UV-Dosis verpasst, die bis zu zehnmal stärker ist als die Natursonne am Äquator zur Mittagszeit, kriecht einem trotz Röhrenhirze eine Gänsehaut über den Rücken.

Zellbiologin und Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention. „Der Ansatz, bei der Berechnung der Strahlendosis von der UV-Empfindlichkeit der Haut auszugehen, ist zwar nicht verkehrt. Aber bei der Umsetzung hapert es.“ Zum einen sei die sekundenschnelle Berechnung der persönlichen Sonnenbrandschwelle Humbug: „Dazu müssen Sie die Haut unterschiedlich lange bestrahlen und nach 24 Stunden begutachten.“ Außerdem könnten die Kunden das Messinstrument an eine zu dunkle (Selbstbräuner) oder behaarte Körperstelle halten. „Automatisch würde die Strahlendosis viel zu hoch angesetzt.“ Wer den Messkopf stecken lässt und den Startknopf zweimal drückt, kann zudem ohne weiteres die Sicherheitsstandards des Geräts umgehen und mit maximaler UV-Leistung bräunen.

„Gesundes“ Schwimmen ist also auf der Sonnenbank genauso wenig realistisch wie am mittiglich heißen Strand von Mallorca während der Hochsaison. Auf das so wunderbar angenehme Hochgefühl, das trotzdem nicht verzichtet: Ein zügiger Spaziergang in der Frühlingssonne setzt mindestens genauso viele Glückshormone frei und sorgt für einen frischen Teint. Ein weiterer Pluspunkt: Diese „Wellness-Anwendung“ ist völlig kostenlos.

ULRIKE KLEINER

Eine Liste der zertifizierten Sonnenstudios findet man auf der Homepage des Bundesamts für Strahlenschutz zum Runterladen: www.bfs.de. Dort können Interessierte auch den Info-Flyer „Was bietet der zertifizierte Solarienbetrieb“ einsehen.

Traurigerweise haben die wenigsten Sonnenstudio-Inhaber aus solchen Erkenntnissen Konsequenzen gezogen. Vor fünf Jahren hatten sich Verbraucherschützer, Strahlenexperten, Industrievertreter und Studiobetreiber zwar auf die Einführung eines Gütesiegels geeinigt. Doch mit der Plakette schmückten sich laut Bundesamt für Strahlenschutz heute gerade mal 54 der 7500 Solarien. Schließlich sind die Bedingungen zu Recht streng: Alle Kunstbräuner dürfen nur noch mit einer begrenzten Leistung strahlen, Hellhäutige mit Hauttyp 1 wären als Kunden nicht mehr zugelassen. Die Geräte müssen einwandfrei gewartet und gepflegt, das Personal geschult sein.

Das ist den meisten Betreibern offensichtlich zu aufwändig. Statt aufs Gütesiegel setzen viele auf zusätzliche Wellness-Bonbons, um auch Skeptiker auf die Sonnenbank zu locken. „Natural“-Röhren sollen die Haut per Lichtschwiele „fit für den Sonnenurlaub“ machen, Vitamin-D3-Geräte die Knochen stärken und Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Darmkrebs vorbeugen. „Täglich eine Viertelstunde vor die Tür gehen“ hilft da zwar laut Professor Eckhardt Breitbart von der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention genauso viel, doch es klingt natürlich nicht so schick.

Das Allerneueste auf dem Markt sind Solarien, die – gesundes Bräunen nach Maß – versprechen. Dazu hält man einen Mess-Sensor an die Stirn und die hellste Stelle am Körper, etwa die Arminnenseite. Das Gerät errechnet sekundenschnell, wie viel UV-Strahlung die Haut vertragen kann, und startet die Bräunungssession. Ist die kürzeste UVEinheit schon zu viel, schaltet es sich automatisch aus. Das Solarium als Sonnen-Schutzpolizei? „Schön wär’s“, meint Dr. Beate Volkmer,

GESUNDHEIT – Ein falsches Schönheitsideal drängt Jugendliche ins Bräunungsstudio. Doch das UV-Licht ist gefährlich. Deshalb prüft die Bundesregierung eine Altersbeschränkung für Solarien.



BERLINER ZEITUNG/MICHAEL BREXENDORFF

Bräunen im Solarium ist ein zweifelhaftes Vergnügen: Ärzte und Strahlenforscher warnen vor möglichen Risiken wie zum Beispiel Hautkrebs.

VON SUSANNE ROST

BERLIN. Der junge Mann hat es eilig: „Bis übermorgen muss ich braun sein.“ Hip-pelig und blass steht er am Tresen eines Solariums in Berlin-Prenzlauer Berg. Möglichst rasch will er auf eine der Sonnenliegen, am liebsten in den Turbobräuner. Die Frau hinter der kleinen Theke sieht ihren Kunden strafend an. Es folgt eine Belehrung über die richtige Dosierung von Sonnenbädern. Der Mann lässt sie sichtbar genervt über sich ergehen.

Fast im Minutentakt kommen neue Kunden. Zwei Dutzend Kabinen sind rechts und links des Tresens in den Raum gequetscht. Wer sich auskennt und passende Münzen hat, geht schnurstracks in ein freies Abteil. Unter vielen Kabinen schimmert das blaue Licht der – künstlichen – Sonne hervor. Es sind viele junge Leute, die an diesem Spätnachmittag kommen. Manche könnten, dem Aussehen nach, gerade 18 sein. Oder jünger. Die Frau am Tresen lässt sie ungefragt passieren.

Eigentlich sollten Solariumsbetreiber Jugendlichen den Zutritt verwehren – zum Schutz vor übermäßiger UV-Strahlung, die im Verdacht steht, Hautkrebs auszulösen. So sehen es zumindest die Leitlinien vor, die die Sonnenstudiotbranche, die Deutsche Krebshilfe und die Aufsichtsbehörden erarbeitet haben. Aber diese freiwillige Selbstverpflichtung werde nicht ausreichend berücksichtigt, sagt der Präsident des Bundesamtes für Strahlenschutz, Wolfram König. Deshalb erwägt die Bundesregierung nun, Jugendlichen den Solarienbesuch eventuell per Gesetz zu verbieten. In Frankreich und Spanien gibt es bereits gesetzliche Altersbeschränkungen für Solarien.

„Jugendliche unter 18 – andere Experten sagen: unter 16 – haben nichts auf Sonnenbänken zu suchen“, erklärt auch Norbert Schmid-Keiner, der Vorsitzende von Photo-

Malignes Melanom

In Deutschland sterben jährlich 210 000 Menschen an Krebs. Die Zahl der Neuerkrankungen pro Jahr liegt bei 350 000.

An Hautkrebs erkranken jedes Jahr 120 000 Bundesbürger. An dieser Krankheit sterben pro Jahr rund 2 600 Menschen.

Tumore des hellen Hautkrebses treten zumeist an Stellen auf, die viel Sonne abbekommen: im Gesicht, an den Ohren, auf Kopfhaut, Händen und Armen. Es gibt Karzinome, die keine Metastasen bilden und nur selten tödlich sind.

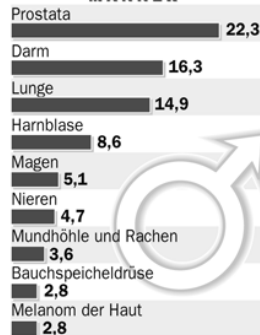
Der schwarze Hautkrebs, das maligne Melanom, ist gefährlicher. Laut Arbeitsgemeinschaft Dermatologischer Prävention wird er jährlich bei 22 000 Menschen diagnostiziert.

Die Tendenz bei Hautkrebskrankungen ist steigend. Seit den 70er-Jahren haben sich die Erkrankungsdaten laut Robert-Koch-Institut um ein Vielfaches erhöht. Alarmierend sei, so die Deutsche Krebshilfe, dass seit den 70er-Jahren bei immer mehr jüngeren Leute bösartige Tumore auftreten. Zu vor waren in der Regel nur Menschen betroffen, die älter als 50 Jahre alt waren.

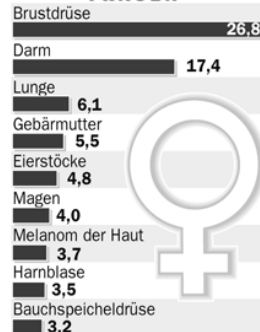
Eine Ursache könnte sein, dass die Mittdreißiger von heu-

Krebsneuerkrankungen in Deutschland, 2002, Anteil in %

MÄNNER



FRAUEN



BERLINER ZEITUNG/KATRIN BORN

med, dem Bundesfachverband der Solarien-Betreiber. Das würde auch an der „Akademie für Besonnung“ gelehrt, die bisher 5 500 Mitarbeiter von Sonnenstudios geschult hätte. Die unter Umsatzeinbußen leidende Branche beschäftigt nach eigenen Angaben 36 300 Menschen.

„Wenn ich die jungen Leute nach ihrem Alter frage, sagen sie doch sowieso nicht die Wahrheit“, erklärt die Frau vom Solarium an der Prenzlauer Allee. Aus Sorge vor dem Verlust ihres Jobs mag sie ihren Namen nicht in der Zeitung lesen. „Wenn wir regelmäßig kontrollieren würden, dann gehen die Jugendlichen dorthin, wo sie nicht gefragt werden.“ So gäbe es in vielen Schwimmbädern und Fitnessstudios Sonnenbänke, die kaum überwacht würden. Und diese seien dann oft, im Gegensatz zu ihrem Studio, nicht mit dem Qualitätssiegel des Bundesamtes für Strahlenschutz zertifiziert.

Deutschlandweit tragen das vor zwei Jahren erstmals vergebene Gütesiegel bisher 82 Solarien. Insgesamt gibt es laut Photomed 5 000 Sonnenstudios, die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention geht dagegen von 12 000 Solarien aus.

„Wenn ich die richtige Dosierung nehme, dann kriege ich auch keinen Krebs“, gibt sich die Frau vom Sonnenstudio in Prenzlauer Berg überzeugt. Ein Solariumverbot für Jugendliche hält sie für unnötig. Eine junge Frau, die auf eine Freundin wartet, die sich gerade sonnt, widerspricht ihr: „Ich würde ein solches Gesetz sofort unterschreiben“, sagt sie. Gerade Jugendliche seien oft wegen ihres Aussehens verunsichert und setzen sich unter Druck, möglichst attraktiv zu erscheinen. Zum heutigen Schönheitsideal gehöre ein getönter Teint und nahtlose Bräune. „Selbstbräuner ist besser“, rät sie dem jungen Mann, der binnen zweier Tage braun werden will. Doch er schnappt sich eine Sonnenbrille vom Tresen – und verschwindet in einer Kabine.

te die Kinder der ersten reise-freudigen Generation sind. In den 60er-Jahren wurde der Urlaub im Süden erschwinglich – gesundheitsschädlicher Sonnenbrand inklusive.

„Die jugendliche Haut reagiert besonders empfindlich“

Herr König, Sonnenstudios sind hier zu Lande gerade im Herbst sehr beliebt. Wie gefährlich sind Solarien für die menschliche Gesundheit?

Solarien erhöhen das Risiko an Hautkrebs zu erkranken. Dies ist durch Langzeitstudien in Holland, Kanada und Australien klar belegt. In Deutschland erkranken jedes Jahr 120 000 Menschen an Hautkrebs. 2 600 sterben an den Folgen. Ein Großteil der Erkrankungen geht dabei auf eine zu intensive UV-Strahlung zurück, wie sie auch von Solarien verwendet wird. Außerdem können Solarien das menschliche Immunsystem schwächen und zu einer vorzeitig alternden Haut führen. Die Haut vergisst nichts.

Welche Personengruppen sind besonders gefährdet?

Das hängt vom Hauttyp ab. Hellhäutige Menschen haben ein höheres Risiko. Besonders gefährdet sind aber Kinder und Jugendliche.

Warum?

Die jugendliche Haut reagiert empfindlicher gegenüber der schädlichen Wirkung von UV-Strahlung – sei es durch die natürliche UV-Strahlung der Sonne oder die künstliche eines Solariums. 80 Prozent der gesamten UV-Strahlung, die man im Leben bekommt, erhält man bis zum 18. Lebensjahr. Eltern sollten deshalb ihre Kinder lieber nicht ins Solarium schicken.

In einigen Ländern wie Spanien oder Frankreich ist Jugendlichen der Besuch eines Sonnenstudios verboten. Wäre das auch bei uns sinnvoll?

Ich setze zunächst auf freiwillige Regelungen. Wir haben unter anderem mit den Betreibern und der Deutschen Krebshilfe gemeinsam Leitlinien erarbeitet. In denen steht klar, dass Jugendliche unter 18 Jahren Solarien nicht aufsuchen sollten. Die Weltgesundheitsorganisation und die Europäische Union empfehlen dies übrigens auch. Ich erwarte, dass die Wirtschaft das Schutzkonzept jetzt auch umsetzt.

Was passiert, wenn Sie es nicht tun?

Dann muss man auch über andere Maßnahmen nachdenken, gegebenenfalls auch Verbote.

Was kann der Staat sonst noch tun, um die Kunden zu schützen?

Man sollte darüber nachdenken, die Zulassung von Studios stärker zu regulieren. Angesichts der Gesundheitsgefahren kann es nicht sein, dass jeder, der nur einen Gewerbeschein hat, ein Sonnenstudio betreiben kann. Auch brauchen wir eine strengere Überwachung klare Vorgaben über die Höchstgrenzen der UV-Dosis. Das sind aber Fragen, die am Ende die Politik entscheiden muss.

Sie haben mit der Wirtschaft die Einführung eines Qualitätssiegels für hochwertige Sonnenstudios vereinbart. Wie läuft das Programm?

Da bin ich sehr enttäuscht. Das Qualitätssiegel als freiwillige Selbstverpflichtung steht kurz vor dem Scheitern. Bundesweit haben sich gerade mal 80 Betreiber zertifizieren lassen. Das ist viel zu wenig. Dabei ist das Zertifikat für die Kunden ein enormer Fortschritt. Man kann es am Logo des Bundesamtes für Strahlenschutz erkennen. Bei zertifizierten Sonnenstudios kann man sicher sein, dass die UV-Strahlung auf ein vertretbares Maß begrenzt wird. Die einzelnen Geräte sind entsprechend gekennzeichnet. Zudem sind die Mitarbeiter geschult und können ihre Kunden je nach Hauttyp individuell beraten.

Wie erklären Sie sich die Zögerlichkeit der Betreiber von Solarien?

Die Betreiber beklagen die zusätzlichen Kosten, die mit dem Zertifikat verbunden sind. Das ist nicht gerechtfertigt. Die Kosten für Prüfung und Zertifizierung sind vertretbar. Auch die Verbraucher wissen noch zu wenig über das Zertifikat und fragen es daher zu wenig nach.

Würden Sie es Ihren Kindern erlauben, in ein Solarium zu gehen?

Nein. Wenn sich Kinder beim Spielen viel im Freien bewegen, bekommen sie schon genügend UV-Strahlung ab. Auch da sollte man schon dann auf einen guten Sonnenschutz achten. Wer sich am Tag 15 Minuten draußen bewegt, bekommt ausreichend die für die Gesundheit nötige UV-Strahlung.

Das Gespräch führte Jörg Michel.



DDP/JOHANNES EISELE
Wolfram König
leitet das Bundesamt für Strahlenschutz.



Für Jugendliche unter 18 Jahren soll der Besuch eines Solariums verboten werden, denn die Haut von Kindern reagiert besonders empfindlich auf UV-Strahlen.

FOTO: DDP

Solarien-Verbot für Jugendliche?

Angelika Hillmer

Der Besuch von Solarien soll Jugendlichen unter 18 Jahren verboten werden. Eine entsprechende Gesetzesinitiative erwägt das Bundesumweltministerium (BMU). Dies sagte Dr. Karl Eugen Huthmacher, Leiter der Strahlenschutzabteilung des BMU, gestern auf der Tagung „Krebs und Strahlung – Schützen wir (uns) richtig?“ in Hamburg. Das Krebsrisiko durch Solarien werde stark unterschätzt, so Huthmann. Er beklagt eine falsche Risikowahrnehmung der Menschen: „Der Mobilfunk, bei dem der Zusammenhang mit Tumorerkrankungen nicht nachweisbar ist, wird verteufelt, bei Castortransporten wird großes Tamtam gemacht. Gleichzeitig werden die wissenschaftlich belegten Risiken von Hautkrebs durch Solarien oder Lungenkrebs durch Radon kaum beachtet.“

„Kosmetische Anwendungen in Solarien sind grober Unfug“, betont auch Prof. Wolfgang-Ulrich Müller von der Strahlenschutzkommission. Er gehörte zu den 180 Experten, die in Hamburg ihr Wissen austauschten, initiiert vom Hautmediziner Prof. Eckhard Breitbart, Leiter der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention. „In Deutschland haben wir jährlich 130 000 bis 140 000 Neuerkrankungen an Hautkrebs, in den 50er-

Die Krebsrisiken durch UV-Strahlung werden stark unterschätzt, ebenso die Gefahr, die von dem radioaktiven Edelgas Radon ausgehen kann, das aus dem Boden entweicht. Darauf wiesen Experten auf einer Tagung in Hamburg hin.

und 60er-Jahren spielte dieser Krebstyp noch kaum eine Rolle“, so Breitbart. Eine wichtige Ursache für den starken Anstieg sei die frühe UV-Belastung von Kleinkindern, denn deren Haut reagiert besonders empfindlich.

„In den ersten Lebensjahren zerstören Sie ganz, ganz viel, wenn Sie Ihr Kind nicht vor Sonne schützen“, warnt der Mediziner. Erst ab dem 12. Lebensjahr gleiche die Kinderhaut der von Erwachsenen, sei allerdings immer noch UV-empfindlicher. Dies gebe sich erst etwa ab dem 18. Lebensjahr, deshalb sei ein Solariumsverbot

für Minderjährige wissenschaftlich sehr wünschenswert.

Die zweite unterschätzte Strahlengefahr ist das Radon. Das radioaktive Edelgas entweicht aus Böden und konzentriert sich in Häusern. Dort wird es von Menschen eingeatmet und kann Lungenkrebs verursachen. „Etwa 2000 Lungenkrebstote pro Jahr werden durch Radon verursacht. Es ist nach Rauchen und Passivrauchen die dritt wichtigste Ursache für Lungenkrebs“, sagt Heinz-Erich Wichmann, Mitglied der Strahlenschutzkommission.

SO REDUZIEREN SIE DAS RISIKO BEIM BRÄUNEN

Wer auf Solariumsbesuche nicht verzichten mag, sollte zumindest folgende Sicherheitsregeln beachten:

- Pro Jahr sollten nicht mehr als 50 Sonnenbäder (natürliche und künstliche Bestrahlung) genommen werden.
- Immer eine Schutzbrille tragen.
- Das Solarium nicht zur Reisevorbereitung nutzen, denn die Vorbräunung er-

höht den Eigenschutz der Haut kaum, wohl aber die persönliche UV-Dosis.

- Schon Stunden vor der UV-Dusche sollten keine Parfüms und Kosmetika verwendet werden; während des Bräunens keine Sonnenschutzmittel verwenden.
- Nur Solarien mit geschultem Personal besuchen, das die Risiken der Bestrahlung und die Dosierung kennt. (hj)

Die Radonbelastung ist – je nach Bodenart – in Deutschland sehr ungleich verteilt. Vor allem Regionen in Thüringen, Sachsen und Südbayern, der Eifel und dem Schwarzwald sind betroffen, die Norddeutsche Tiefebene und Hamburg bleiben dagegen weitgehend verschont. Das Radon sei zwar natürlichen Ursprungs, dennoch zähle es zu den künstlichen Belastungen, so Wichmann, denn das Gas reiche sich in Gebäuden an. In Kellern und Erdgeschossen sei der Radongehalt der Luft etwa fünfmal höher als der der Außenluft. Durch Folien, die das Fundament abdecken, lasse sich die Belastung deutlich senken – zu relativ niedrigen Kosten.

Auch die Risiken der medizinischen Strahlung wurden gestern diskutiert. In der Vorsorge sollten, wann immer möglich, strahlungsfreie Alternativen gewählt werden, so die Experten. Das geplante Mammografie-Screening zur Früherkennung von Brustkrebs bei Frauen im Alter zwischen 50 und 69 Jahren halten sie jedoch für sinnvoll. „Wir schätzen den Nutzen deutlich höher ein als das Risiko durch die Bestrahlung oder falsche Diagnosen“, so Prof. Wolfgang Weiss vom Bundesamt für Strahlenschutz. „Genaue Daten werden wir allerdings erst erhalten, wenn das Screening ein paar Jahre gelaufen ist.“

@ Weitere Informationen im Internet
www.unsererahut.de
www.bfs.de