

# UV-Licht birgt auch Gefahren

- Wie entsteht Bräune und was muss beim Sonnenbaden beachtet werden?
- Experten erklären die Vor- und Nachteile der braunen Sommerhaut.

LAURA CICHECKI | MÜHLACKER

**G**ebraunte Haut steht in aller Regel für Vitalität und Gesundheit. Blasses Aussehen hingegen wird oft mit Krankheit in Verbindung gebracht. Dies könne daran liegen, dass Licht oft als Therapie gegen winterlichen Frost eingesetzt wird. Das bestätigt auch Medizinerin Ellen Frost. Sie ist Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten und arbeitet in der Mühlacker Niederlassung der „Hautärzte am Marktplatz“. „Manche Patienten brauchen das Solarium gegen Winterdepressionen“, so Frost.

Auch Timo Heim, Besitzer der Sonnenstudiokette „Sun&More“, ist der Meinung, dass künstliche Sonne vor allem der Seele guttut. „Junge Menschen, die im Beruf oder auch im Alltag viel Stress ausgesetzt sind, kommen bei uns rein und wünschen sich einfach nur eine kurze Auszeit, um neben dem Lichttanken auch den Akku aufzuladen“, erzählt Heim. Er hat beobachtet, dass seine Kunden wesentlich erholt das Studio wieder verlassen.

## Entstehung von Bräune

Für die Bräunung der Haut sind die von der Sonne ausgehenden UV-A- und UV-B-Strahlen verantwortlich. „Bräune ist eigentlich ein Abwehrmechanismus des Körpers, der die Haut vor den Strahlen schützen möchte“, sagt Frost und erklärt den Vorgang: „Durch UV-B werden die Zellen in der obersten Hautschicht angeregt, Pigmente zu bilden. Diese Pigmente bilden dann eine Schutzschicht, die erst nach zwei bis drei Tagen sichtbar wird und eine längere Zeit anhält.“

Außerdem gibt es noch das UV-A Licht, welches eine Sofortbräunung bewirkt und deshalb auch häufig vom künstlichen Licht in Solariumen



Immer mehr Menschen nutzen die Sonnenbank auch zum Entspannen. Neue Geräte bieten sogar Collagen-Licht, das zur Straffung der Haut beiträgt. Gerade bei UV-Licht ist allerdings dennoch Vorsicht geboten. FOTO: DPA

## Die richtige Anwendung von Sonnenschutz

**Ellen Frost, Fachärztin** für Haut- und Geschlechtskrankheiten, stellt fest, dass die Zahl der älteren Patienten, die bei der Erstvorstellung gleich mehrere Basaliome/Spinaliome (**weißer Hautkrebs**) aufweisen, in den letzten Jahren erschreckend angestiegen ist. Ein regelmäßiges **Hautkrebs-Screening** – mindestens alle zwei Jahre – sei unbedingt zu emp-

fehlen. Bei Patienten mit entsprechender Vorgeschichte seien jedoch deutlich frühere regelmäßige Kontrollen indiziert. Um Hautkrebs vorzubeugen, sollte die Haut richtig geschützt werden. Der **Lichtschutzfaktor (LSF)** gibt an, wie viel mal länger man sich mit einem Sonnenschutzmittel der Sonne aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, als dies mit der jeweils indivi-

duellen Eigenschutzzeit möglich wäre. Zur **Berechnung der Zeitspanne**, die man vor einem Sonnenbrand geschützt ist, wird der **Lichtschutzfaktor** mit der **Eigenschutzzeit** – je nach Hauttyp – **multipliziert**. Der Lichtschutzfaktor gibt überwiegend die Schutzwirkung eines Produktes gegen die UV-B-Strahlung an. Zum Schutz vor anderen lichtbedingten Hautschäden müssen Sonnen-

schutzmittel jedoch ebenfalls vor UV-A-Strahlung schützen. Die Einhaltung des geforderten **UV-A-Schutzes** wird auf den Packungen durch ein **Symbol** angezeigt. Es besteht aus einem **Kreis**, der die Buchstabenkombination „UVA“ enthält. **LSF** schützt vor UV-B und Sonnenbrand. **UV-A-Filter** schützen vor Sonnenallergie und frühzeitiger Hautalterung. pm/lau



abgegeben werde, so Frost und betont: „Das UV-A führt zwar nicht zu Sonnenbrand, wie das UV-B, bietet aber auch keinen Lichtschutz. Zudem führt UV-A zur Hautalterung – die Nachfrage nach ästhetischer Falten-Behandlung bei uns ist steigend. Es ist Auslöser der Sonnenallergie und trägt ebenfalls zur Erhöhung des Hautkrebsrisikos bei.“

Die natürliche UV-Strahlung habe nicht nur negative Seiten, sondern fördere auch den Aufbau von

Vitamin D im Körper. „Vitamin D hilft bei der Verwertung verschiedener Mineralien, die für den Knochenaufbau und -erhalt sorgen. Weil die Fähigkeit der Vitamin-D-Produktion über die Haut im Alter nachlässt, leiden ältere Menschen häufig an einem entsprechenden Mangel“, erläutert Frost. Verantwortlich für die Bildung des Vitamins in der Haut ist ausschließlich der unsichtbare UV-B-Anteil des Sonnenlichts, verrät die Fachärztin. Somit kann sowohl natürliches als auch das künstliche Licht zur Vitamin-D-Produktion beitragen – dies jedoch nur dann, wenn die Röhre

UV-B-Strahlen abgibt und nicht UV-A. Frost warnt hier allerdings aus dermatologischer Sicht: „UV-B birgt ein starkes Risiko für die Bildung von weißem Hautkrebs.“

## Solarium bietet Collagen-Licht

„Wir haben heute 2018 und nicht mehr 1990. Aktuelle Solarien bieten nicht nur UV-Licht, sondern auch Collagen-Licht. Durch neueste Techniken ist das Solarium von heute nicht mehr die Brutzelkiste aus den Achtzigern“, hebt Solariuminhaber Heim hervor. Er weiß auch, dass der Mensch sich im Freien unter der Sonne entwickle. „Der heute fast

ständige Aufenthalt drinnen entzieht uns dem, was die Natur für uns vorgesehen hat, und zwar die regelmäßige Aufnahme von UV-Licht, die für unser Wohlbefinden so wichtig ist“, beteuert Heim. Dennoch rät Hautärztin Frost dazu, „mit Sonnenlicht vernünftig umzugehen, die persönlichen Risikofaktoren, den eigenen Hauttyp mit maximaler Bräunungszeit zu kennen und sich mit Kleidung, Sonnenbrille und Creme zu schützen.“ Auch die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr solle man meiden. Einen Vergleich zwischen Sonne und Solarium zu ziehen, ist laut Frost aber schwierig.

## JOURNAL

### Mit dem Zug nach Maulbronn

**MAULBRONN.** Wer am Nachmittag des 5. August Lust auf die Eisenbahngeschichte der Region hat, kann sich dem VCD-Landesvorsitzenden Matthias Lieb anschließen. Er bringt von 15.30 bis 18 Uhr historisch und verkehrspolitisch Interessierten die Entstehung des Knotens Mühlacker und die Einzelheiten über die Bahnplanungen in Maulbronn beginnend vor 170 Jahren näher. Nach der Wanderung in Maulbronn geht die Fahrt zurück über Enzberg durch eine Kurve, die 1940 aus strategischen Gründen gebaut wurde. Treffpunkt für die Tour ist der Bahnhof Mühlacker. Die Gebühr beträgt fünf Euro. Anmeldungen bitte direkt an Matthias Lieb unter (070 41) 5545 oder per E-Mail an info@vcd-pforzheim.de. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Enzkreis erleben“, die vom Forum 21 und dem Landwirtschaftsamt zusammengestellt worden ist und bis Anfang Dezember ein kreisweites Programm bietet. pm

### Gemeindefest in Iptingen

**WIEBELSHHEIM-IPTINGEN.** Die Evangelische Kirchengemeinde Iptingen lädt am Sonntag, 22. Juli, zum Gemeindefest in den Pfarrgarten ein. Das Fest beginnt mit einem Gottesdienst in der Iptinger Margarethenkirche um 10.30 Uhr, den der Posaunenchor und der Gospelchor musikalisch begleiten werden. Anschließend wird zum Mittagessen im Pfarrgarten und später zum gemütlichen Kaffee und Kuchen geladen. Ab 13 Uhr wird für die Kinder Basteln und Spiele angeboten. Um 13.30 Uhr können Mutige auf den Kirchturm steigen. Ab 14 Uhr steht die Pferdekutsche zur Rundfahrt bereit. Für musikalische Unterhaltung sorgt ab 14.30 Uhr außerdem das neugegründete Duo „Max und Kriening“ mit Handharmonika und Saxophon. Die Kirchengemeinde freut sich auf viele Gäste, auch von außerhalb. pm

## Zwischen Gotteslob und Abschiedsschmerz

**MÜHLACKER.** „Ein bunter Sommerstrauch in Liedern und Gedichten“ – so lautete das Motto einer Sere-nade am Sonntagabend in der Mühlacker Paul-Gerhardt-Kirche. Für die Leiterin des Singkreises der Paul-Gerhardt-Gemeinde war es das letzte große Konzert in ihrer hauptamtlichen Tätigkeit als Chorleiterin. 32 Jahre war Heidi Meyer-Frankenberger für diese Tätigkeit zuständig.

Ihre hervorragende Arbeit spiegelte sich noch einmal im Konzert wieder. Bestätigen lässt sich das nicht nur durch die musikalische Leistung des Chores, sondern auch anhand der Besucherzahl. Über 100 Menschen kamen, um von den Liedern berührt zu werden. Geschmeidig fließend war die Konzerteröffnung mit der Werner-Gneist-Komposition. Euphorisch-freudig und stimmlich abge-

rundet agierten die Chormitglieder danach bei „O, dass ich tausend Zungen hätte“, nach einem Satz von Colin Mawby. Die Chorchefin rundete die Lieder mit Gedichten verschiedener Lyriker wie Goethe oder Eichendorff ab.

Rund eine Stunde blühte der musikalische Blumenstrauch. Christiane Sauter-Pflomm am Klavier, Stefanie Wanschura (Flöte) sowie als Solisten Sybilla Steffen (Sopran) und Hansjörg Lechler am Bass, garantierten weitere tonale Farbigkeit. „Gute Laune mitnehmen“, lautete der Wunsch von Heidi Meyer-Frankenberger, der in Erfüllung gegangen war. Trotz ihres kommenden Abschieds im Januar 2019 blieb die Chorleiterin gelassen: „Es gibt die Möglichkeit, die Arbeit ehrenamtlich weiterzuführen“. Darüber wolle sie sich noch Gedanken machen. vh



Serenade des Singkreises der Paul-Gerhardt-Gemeinde: Für Chorleiterin Heidi Meyer-Frankenberger (rechts) war das Konzert wie ein kleiner Abschied. FOTO: FOTOMOMENT

## Per Traktor in den Urlaub

„Bulldogschuggler“ aus Corres entspannen gerne auf Campingplatz am Neckar – Entschleunigen ist die Devise

ILONA PROKOPH  
ÖTISHEIM-CORRES

Mit fünf Stunden Fahrt für rund 80 Kilometer rechnen die „Bulldogschuggler“ aus Corres. Denn die Höchstgeschwindigkeit von ihren Traktoren, die ihre Campingwagen ziehen, liegt bei 20/21 Kilometern pro Stunde. Das hält die Ehepaare Anita und Peter Barth aus Corres, Marliese und Otto Bischof aus Ötisheim und Gisela und Bruno Müller aus Zaisersweiher von den Correrer „Bulldogschugglern“ allerdings nicht davon ab, gemeinsam für 14 Tage in den Urlaub zu fahren.

Gemütlich ist das Ganze freilich nicht. Aber für die drei Ehepaare, die begeisterte Fans von Traktoren und Schleppern sind, spielt das keine Rolle. Aktuell zählt ihre Interessengemeinschaft „Bulldogschuggler“ 15 Mitglieder. Die Faszination an dieser besonderen Urlaubsfahrt liegt in der Entschleunigung. Sie fahren auch nicht alle hintereinander, sondern lassen Platz, damit sie überholt werden können und am Wohnwagen ist ein gut sichtbarer Hinweis für Autos, dass ein Traktor das Gefährt zieht. „Auf meinem Traktor bin ich mitten in der Natur“, beschreibt Anita Barth



Traktor und Wohnwagen gehören für die „Bulldogschuggler“ aus Corres im Urlaub dazu. Da darf die Fahrt für Otto und Marliese Bischof (von links), Anita Barth sowie Gisela und Bruno Müller auch ruhig ein bisschen länger dauern. FOTO: PROKOPH

ihre Hobby. Und mit der richtigen Kleidung stören weder Wind, Regen noch Kälte.

## Alte Technik fasziniert

Die Gruppe der Gleichgesinnten kennt sich schon lange und war schon oft mit ihren Traktor-Campingwagen-Gespanssen gemeinsam im Urlaub oder auf Schleppertreffen, wie jüngst in Mühlhausen. „Traktor zu fahren ist spannend, man weiß nie, wie man ankommt“, berichtet Bruno Müller.

Die drei Familien haben aus Gummihandschuhen schon mal eine Ölfilterdichtung gebastelt oder auch mal unterwegs einen Kotflügel verloren. „Die alte Technik ist faszinierend, weil man sie noch selbst warten und reparieren kann“, sagt Otto Bischof.

Das Ziel ist diesmal Binau, eine kleine Gemeinde mit Campingplatz am Neckar in der Nähe von Heidelberg. „Der Besitzer des Campingplatzes hat sich gefreut und an uns erinnert als wir vor

drei Jahren schon mal mit dem Traktor dort waren“, berichten sie. Denn die Gruppe gilt als Attraktion, wenn sie vor Ort mit den Traktoren zum Einkaufen fährt oder zu Ausflügen aufbricht. Über Zaisersweiher geht es in Richtung Eppingen und von dort über die Bundesstraße 293 nach Binau. „Man muss nach jeder Fahrt die Knochen ausschütteln und neu ordnen“, sagen die drei Familien über die strapaziöse Fahrt. Dann sei aber alles auch wieder gut.