

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 55 (1998)

Heft: 7

Artikel: Fun in the Sun

Autor: Brunet, Peggy

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993048>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

UV-Schutz – ein brennend heisses Thema

Fun in the Sun

Sportaktivitäten im Freien haben unumstritten eine ausgleichende Wirkung zu unserem körperlich wenig fordernden Lebensstil und dies besonders bei Kindern und Jugendlichen. Sich im Freien aufhalten ist prinzipiell natürlich und problemlos. Kälte ist eigentlich der einzige Hemmfaktor, welchem man durch passende Kleidung abhelfen kann. Bei intensiven Sportarten oder Temperaturen über 21°C ziehen sich Sportler/-innen meist einfach aus oder wählen minimal geschnittene Kleidungsstücke wie T-Shirts oder ähnliche Tops und Shorts.

Damit kommen wir schon auf den wunden Punkt: Die berühmterbüchtigte UV(ultraviolette)-Strahlung.

Unsere Haut ist flächenmässig das grösste Organ und Tag für Tag allen Umwelteinflüssen ausgesetzt. Als Barriere zwischen Innenorganen und Aussenwelt ist die Gesunderhaltung dieses Organs von vorrangiger Bedeutung. In der Geschichte der Menschheit war der Schutz der Haut bis vor wenigen Jahrzehnten ein natürliches Verhalten.

Fakten zu UV-Strahlen und Krebs

- UV-Strahlung ist weder sichtbar, noch gibt sie Wärme ab.
- Auch bei dunstigem oder leicht bewölktem Himmel ist die Strahlung vorhanden.
- 6 Sonnenbrände zwischen 12 und 25 Jahren verdoppeln das Hautkrebsrisiko.
- Bräunung schützt nicht vor Hautkrebs, auch schwarze Haut hat einen begrenzten Eigenschutzfaktor (90 Minuten), über welchen hinaus UV-Strahlung sie schädigt.
- Kinder sind nicht gesünder, wenn oder weil sonnengebräunt.
- Hautzellen speichern von Kindheit an UV-Strahlung.
- Hautkrebs durch Melanom ist tödlich, wenn nicht frühzeitig behandelt.
- Auch Schnee, Wasser, Sand und andere helle Oberflächen reflektieren UV-Strahlung.
- Pro 300 m Höhenanstieg steigt der Anteil an UV-Strahlung um 4% im Vergleich zum Meeresspiegel (also bei 2100 m.ü.M. schon 21% mehr UV!).

Was ist Hautkrebs?

Es gibt verschiedene Arten von Hautkrebs. Das sogenannte maligne Melanom ist der bösartigste Tumor der Haut. Es macht zwar nur etwa 10% der Hautmalignome aus, bewirkt aber bei Mann und Frau rund zwei Drittel der Todesfälle an Hauttumoren. Melanome beobachtet man bereits im frühen Erwachsenenalter. Die Häufigkeit steigt mit zunehmendem Alter. Das Melanom hat in den letzten Jahrzehnten zugenommen. Dies hängt vermutlich mit der Verbreitung der Gewohnheit zusammen, sich zu bräunen, im Freien Sport zu treiben, wie auch mit den neuen Möglichkeiten, zu jeder Jahreszeit zu relativ erschwinglichen Preisen irgendwo an die Sonne reisen zu können. Dazu kommt der Abbau der Ozonschicht, dem natürlichen Schutzschild gegen übermässige UV-Strahlung.

Die Wissenschaft verfügt heute über ein klares Bild der Entstehung von Hautkrebs. Die von UV-Strahlung betroffenen Zellen sterben normalerweise durch einen Prozess ab, den man als Apoptose bezeichnet. Ist in einer Zelle jedoch bei einem früheren Sonnenbrand ein bestimmtes Gen mutiert, bleibt sie am Leben, auch wenn ihr Erbgut bei der neuerlichen Sonneneinwirkung stark verändert wird. Tragischerweise ist sie sogar im Vorteil gegenüber ihren normalen Nachbarn. Indem diese auf übermässige Strahlendosis mit Selbstmord reagieren, lassen sie Lücken zurück, welche die zur Apoptose unfähige Zelle mit ihrer Nachkommenschaft füllen kann. Dadurch begünstigt starke Sonnenbestrahlung zugleich die Vermehrung von Hautzellen mit defektem Genom. Sie wirkt also doppelt schädlich, indem sie zunächst die krebsfördernde Mutation hervorruft und später zu deren Verbreitung beiträgt.

Wer ist betroffen?

Von der Mode wurde das Gebräuntsein von Idolen der Haute-Couture vor wenigen Jahrzehnten als erstrebenswert deklariert und den weisshäutigen Völkern Jahr für Jahr als ein Muss serviert. Bis dahin war in europäischen Breiten ein heller Teint Symbol der Reinheit und Schönheit und Zeichen dafür, dass man nicht einem Beruf im Freien nachgehen musste. In Japan ist helle Haut bis jetzt der Inbegriff

Mehr denn je scheint die Devise für die warme Jahreszeit «Fun in the Sun» zu heissen. Aber der «Fun» kann zur tödlichen Gefahr werden. Jedoch: dem Hautkrebs kann fast vollständig vorgebeugt werden.

Peggy Brunet

der Schönheit, obwohl auch dort das Bräunen bei Teenagern langsam zum Modebegriff wird.

Sonnenbrände gelten vor allem in der Kindheit und der Adoleszenz als besonders risikoreich für eine spätere Melanomerkkrankung. Das Melanom findet sich vor allem bei Weissen europäischen Ursprungs, besonders bei Hellhäutigen und Rothaarigen. Langfristig wird die Melanom-Gefährdung vor allem durch Episoden starker UV-Aussetzung gesteigert. Das Melanom trifft nicht primär Berufskreise mit Betätigung an der freien Luft, sondern eher solche aus der höheren Schicht. Wer einen Beruf im Freien ausübt, schützt sich meist mit Hut und entsprechender Kleidung und meidet wenn möglich die Mittagszeit (Siesta in Mittelmeerländern!). Aber Reisende an Ostern auf den Kanarischen Inseln oder an Weihnachten auf Tahiti setzen ihre weisse, winterkleidungsgewohnte Haut brutal der Sonnenstrahlung aus.

Überlebenschancen

Insgesamt haben Melanomerkranke relative Fünf-Jahre-Überlebensraten von über 75%, also eine günstige Prognose im Vergleich zu den Malignomen der inneren Organe. Schlecht wird die Prognose erst, wenn das Melanom zu einer Ausbreitung der Krebszellen im Körper führt (Metastase), was mitunter erst nach zehn oder mehr Jahren erfolgt.

Die Schweiz und Skandinavien ragen in Europa durch die höchsten Melanomraten hervor; Österreich, die Niederlande, die frühere Bundesrepublik und vor allem Dänemark weisen auch relativ hohe Hautkrebsbelastungen, ähnlich wie die der Schweiz auf. Die Häufigkeitsraten seit 1955 zeigen einen ständigen Anstieg. Weltweit sieht man höhere Raten nur bei Bevölkerungen nordeuropäischer Abstammung in Ländern mit starker Sonnen-

einstrahlung wie z.B. Australien, mit Häufigkeiten bis zum Dreifachen der europäischen Spitzenwerte.

In der Schweiz sterben 400 Personen pro Jahr am Melanom der Haut oder anderen bösartigen Hauttumoren. In Deutschland sind es über 2000. Es trifft auch nicht mehr nur ältere Menschen. Jedes Jahr sinkt das Alter in den Statistiken und Todesfälle in der Gruppe der 20- bis 30-Jährigen sind nicht mehr Ausnahmefälle.

Historische Kehrtwende in Australien

Im vergangenen australischen Sommer (November 1997 bis Januar 1998) ist der Anteil an Neuerkrankungen in Australien zum ersten Mal in der Weltgeschichte gesunken. Bei der 14- bis 50-jährigen Bevölkerung um 11%, bei den 25- bis 30-jährigen sogar um 30%. Junge Frauen halten sich konsequenter an die in Australien empfohlenen Verhaltensregeln der «Slip, Slop, Slap» Kampagne («Slip on a shirt, slop on a sunscreen, slap on a hat», auf Deutsch kurzgefasst «Kleid, Crème und Hut tun allemal gut»). Bei jungen Männern nimmt die Hautkrebsrate immer noch zu. Die 25- bis 30-jährige Altersgruppe hatte als Jugendliche in der Schule als erste von der UV-Aufklärungskampagne profitiert.

Australische Hautkrebserkrankte warnen: «Es kann jedem passieren, auch wenn man nicht wie besessen jedem Sonnenstrahl nachläuft. Und ein chirurgischer Eingriff ist unangenehm, oft muss dann noch plastische Chirurgie nachhelfen, um die herausgeschnittene Hautpartie wieder auszugleichen. Eine gute Sonnencreme ist allemal billiger als auch der kleinste operative Eingriff. Und der australische Krebspezialist Professor Marks meint: «Seid stolz auf Eure natürliche Hautfarbe. Ihr braucht sie nicht zu ändern – wenn ihr es wirklich braucht, kommt ihr mit einem Fake-Tan (Selbstbräunungsmittel) allemal besser davon.»

Präventionskampagne – Möglichkeiten

Die Jugendlichen sind die am schwierigsten zu erreichende Altersgruppe in Sachen Gesundheit. Das «Fun in the Sun»-Konzept hat aber bei der australischen Bevölkerung europäischer Abstammung eingeschlagen und diese ersten positiven Resultate in Hautkrebsprävention hervorgebracht.

Australische Sportkleidung in «coolen» Farben und lässigen Schnitten mit garantiertem UV-Schutz ist jetzt auch in der Schweiz erhältlich. Alle Textilien sind vom Australian Radiation Labo-

ratory in Yallambie, Victoria getestet worden und weisen einen UPF (UltraViolet-Protection Factor) von 50+ auf, was einer Filtrierung von über 98% der UV-Strahlung entspricht. Dazu gehören auch Beach-Schuhe, Sportmützen und Outback-Hüte sowie Sonnencreme ohne Parfümstoffe mit Schutzfaktor 30+ besonders für junge, empfindliche Haut und den Aufenthalt im und am Wasser entwickelt.

Bezugsquellennachweis, Infoblätter und Workshop-Material für Jugend+ Sport-Lager, Songs und Videos bei der Autorin erhältlich.

Anschrift der Autorin:

Peggy Brunet, Swiss French Cottage,
9/596 St. Kilda Rd, Melbourne VIC 3004, Australia, Tel. 0061/3 9533 6360,
Fax 0061/3 9533 6361 ■



**Schweizer
Paraplegiker
Stiftung**

Etwas Gutes tun

Denken Sie an die Schweizer Paraplegiker-Stiftung

Verlangen Sie unsere Unterlagen
Tel. 061 281 48 28 • PC 40-8540-6

inkl. Druck/Stickerei ab
Fr. 5.70

mützen

Jim Bob, Shirt + Sport, Tel. 052 319 43 88
8460 Marthalen, Fax 052 319 43 89

huspo 

NEU SPORTS FACTORY

Bahnhofplatz, 8304 Wallisellen

Tel. 01/877 60 77 Fax 01/877 60 70
http://www.huspo.ch E-Mail admin@huspo.ch

 **panzeri®**
veste lo sport

Das besondere Dress für Ihren Verein



Aus über 100 Grundmodellen bestimmen Sie:

- Modell und Farben
- die Stoffqualität
- die Aufschriften

14 000 Klubs in ganz Europa sind von Panzeri® ausgerüstet worden.

Verlangen Sie Informationen und Gratisprospekte:

Vera Bühler
Grossmatt 16
6440 Brunnen
☎ 041/820 46 41
Fax 041/820 20 85
(auch abends)

Mit **PANZERI®** ist Ihr Klub preisgünstig anders gekleidet!