



GesundheitsWoche

Sonnenbaden kann jedem schaden

Badi-Nachmittage, festliche und sportliche Anlässe im Freien und das Geniessen des Sonnenlichtes werden wie jedes Jahr wieder fester Bestandteil unseres Lebens. Wir wissen aber auch von der Gefährlichkeit der Sonneneinstrahlung auf unseren Körper.



Teenager am Strand: Mit schützendem T-Shirt, Sonnenbrille und Sonnencreme
Foto: Alexander Wagner

Robert Rhiner

Der Sommer steht vor der Tür und die warmen Temperaturen locken uns nach draussen. Bald folgen auch die Sommerferien und viele von uns werden Erholung und Ruhe in den sonnenreichen Gegenden Europas suchen.

Ohne Sonne kein Leben

Die Sonne ist für das Leben auf der Erde von grundlegender Bedeutung. Ohne ihr Licht und ihre Strahlungsenergie könnten wir nicht existieren. Sonnenstrahlung setzt sich zu einem kleinen Teil aus Licht und zu einem grösseren Teil aus Strahlung verschiedener Wellenlängen zusammen. Die Wirkung der Sonnenstrahlung auf den menschlichen

Körper ist abhängig vom Hauttyp, dem Sonnenstand, von der Einwirkungszeit und vom Grad der Filterung in der Atmosphäre. Wie bei fast allem im Leben gilt auch bei der Bestrahlung mit Sonnenlicht: allzu viel ist ungesund.

Viel Sonne gibt alte Haut

Der oft etwas gedankenlose Umgang mit Sonnenlicht ist der Hauptgrund für die markante Zunahme von Hautkrebs in den vergangenen Jahren. Wir alle wissen aus den Medien und von unserem Hausarzt um die Gefähr-

lichkeit der direkten Sonneneinstrahlung auf die Haut. Vor allem Kinder und Jugendliche sind diesen Risiken ausgesetzt, denn in diesem Lebensabschnitt wird die Alterung der Haut vorgespurt. Das biologische Altern beginnt erst mit etwa 70 Jahren. Auf Grund unseres Verhaltens hat unsere Haut mit Erreichen des 18. Lebensjahres heute bereits rund 80 Prozent der UV-Strahlendosis gespeichert, die eine normale Lichtalterung der Haut bewirkt. Jede weitere Besonnung führt zu einer vorzeitigen Alterung, das heisst Faltenbildung, unregelmässigen Pigmentierung-

gen und gelegentlich zu Hautkrebs.

Nicht jeder Mensch reagiert gleich

Unsere Haut hat mit ihren Pigmenten eigene Mechanismen, um sich vor den schädlichen Wirkungen der Sonnenstrahlung zu schützen. Dieser Schutz ist abhängig von der Menge der Pigmente. Menschen mit blasser Haut sind deshalb viel eher gefährdet, Schaden an ihrer Körperhülle zu nehmen, denn ihre Eigenschutzzeit ist kürzer (vgl. Kasten). Die Haut reagiert dann

mit Sonnenbrand oder Licht- und Sonnenallergie, was äusserst unangenehm sein kann. Mit Vorbräunen im Solarium, durch Einnahme von Kalzium, Antiallergika und in schwereren Fällen auch Kortison kann diesen Symptomen vorgebeugt werden. Als Prophylaxe ist dies aber eindeutig abzulehnen! Echte Prophylaxe besteht nur im Vermeiden der übermässigen Besonnung. Schon ein leichter Sonnenbrand ist ein Warnsymptom unserer Haut, das es ernst zu nehmen und nicht einfach auszuschalten gilt. Echte Prophylaxe beginnt deshalb beim Gebrauch des eigenen Verstands.

Ratgeber

Dr. med. Robert Rhiner, MPH
Facharzt für Chirurgie und Notarzt SGNOR
Direktor des Spitals Zofingen
4800 Zofingen

Schütze sich wer kann

Machen wir es doch wie die Menschen an unseren Ferienzweilen im Süden und halten wir von 11 bis 16 Uhr Siesta im Schatten. Wenn das nicht geht, so vermag uns die konsequente Anwendung eines Sonnenschutzes (Sonnenschutzcreme mit hohem Schutzfaktor), das Tragen von leichter Kleidung und Kopfbedeckung etwas zu schützen.

Auch ein bedeckter Himmel ist übrigens kein Schutz gegenüber der UV-Strahlung und damit ein besonderes Risiko für Sonnenbrände!

Biker-Weltelite trifft sich in Aarau zum Short-Race

Im Rahmen des internationalen Mountainbike-Rennens von Gränichen findet am Freitag 9. Juni, in der Aarauer Innenstadt ein Short-Race mit Weltklassefahrern und ein Charity-Rennen «Bike for Water» für jedermann statt.

schen den Toren, Storchengässli zurück in den Graben. Am Start sind neben einigen Weltklassebikern auch Thomas Frischknecht, Ralph Näf und Lokalmatador Florian Vogel. Jede dritte Runde gibt es Prämiensprints, beim Schlussprint kassiert der Sieger die Hauptprämie. Weil das Short-Race im Vorprogramm des internationalen Mountainbike-Rennens von Gränichen stattfindet, darf man davon ausgehen, dass Weltstars wie der Spanier Hermida, der Neuseeländer Leuchs und viele andere zu sehen sein werden.

Plauschrennen für jedermann

Im Rahmen des Short-Race findet am selben Tag und auf der selben Strecke ab 17.15 Uhr ein Plauschrennen für jedermann statt. Das «Bike for Water»-Charity-Rennen ist eines der Highlights des diesjährigen Swisspower Bike-Cups. Zahlreiche Bikerinnen und Biker treten für einen guten Zweck in die Pedale und unter-



Spannung und Spektakel: Dies bieten Weltklasse-Biker beim Aarauer Short-Race in der Innenstadt
Foto: zVg

stützen zusammen mit der Organisation Swisspower den Verein Sundance und das mit Solarpumpen betriebene Trinkwasserprojekt im Norden von Mali in Afrika. Beim Plauschrennen «Bike for Water» können alle mitmachen und damit ihren Beitrag für einen guten Zweck leisten. Die Teilnehmerinnen und Teilneh-

mer, Familien, Jugendliche, Senioren, Turnvereine und hoffentlich viele andere mehr fahren während 20 bis 30 Minuten so viele Runden als möglich. Pro gestarteten Fahrer bezahlt Swisspower einen Beitrag von 10 Franken. Vom Startgeld der Teilnehmer werden 5 Franken zu Gunsten des Wasserprojektes in Mali

Freitag, 9. Juni 06

Quer durch die Aarauer City

17.15 Uhr: «Bike for Water», Plauschrennen für jedermann.
18.00 Uhr: Short-Race, Sprintrennen mit Fahrern aus der Weltelite.
Die Aarauer Wirtinnen und Wirte sorgen vor und in ihren Lokalen für Festbetrieb.
Informationen unter:
www.swisspowercup.ch

verwendet. Zusätzlich können die Fahrer Sponsoren aus ihrem Umfeld suchen, die einen Rundenbeitrag beisteuern. Mitmachen können alle, das Startgeld beträgt 15 Franken und die Anmeldung hat am Freitag, 9. Juni, bis spätestens 16.45 Uhr bei der Startnummernausgabe in Aarau am Graben zu erfolgen. (ms)

Nordic Walking

Schnupper-Kurse

Am Donnerstag, 8. Juni 2006, offerieren das Wynecenter in Buchs AG, der Fachmarkt SportXX und die Institution Aarau eusi gsund Stadt gratis einen Nordic-Walking-Schnupperkurs. Gestartet wird um 11, 12.30, 15 und 17 Uhr auf dem Parkplatz des Wynecenters. Das «SportXX» stellt Stöcke und Schuhe gratis zur Verfügung. Die Teilnehmerzahl ist jeweils beschränkt. Nähere Informationen erhält man im «SportXX» im Wynecenter Buchs AG.



100-mal im Aargau – persönliche und kompetente Beratung

Ihr Geld ist der beste Grund für die persönliche Beratung bei der Raiffeisenbank. Mit 100 Geschäftsstellen ist Raiffeisen die am weitesten verbreitete Bank im Kanton Aargau.
www.raiffeisen.ch

RAIFFEISEN
Wir machen den Weg frei