

*Leseprobe*

*Doro May*

*Hautsache Schatten*

Paperback, Format 13,5 x 20 cm, 152 Seiten

11,95 €

Printausgabe: ISBN: 978-3-96174-140-3

Originalausgabe März 2024

© Copyright Edition Paashaas Verlag, [www.verlag-epv.de](http://www.verlag-epv.de)



## 1. Mein Schattendasein

Es ist Ende August.

„Ihr fahrt wohl dieses Jahr gar nicht in Urlaub?“, fragt Kira, braun gebrannt, die Gesichtshaut leicht gerötet, geschmückt mit einigen Sommersprossen.

„Wir waren schon“, sage ich.

Kira streicht mit einer Hand eine Haarsträhne aus ihrer sonnenverwöhnten Stirn. „In Grönland?“

„Nicht direkt.“ Mit Argusaugen entdecke ich nicht mehr wirklich zarte Linien zwischen ihrem Haaransatz und den Augenbrauen. „Aber immerhin haben wir es bis zum Gardasee geschafft.“

„Wusste ich gar nicht, dass sie diesen Sommer da so schlechtes Wetter hatten.“

„Wir hatten jeden Tag um die 28 Grad im Schatten“, kläre ich Kira auf. „An manchen Tagen auch über 30 Grad. Und ich habe es genossen. Einfach fantastisch, diese Wärme und der klare See. Von dem italienischen Essen ganz zu schweigen. Ich gehöre zum Typ Pizza/Pasta.“

„Haben sie da eigens für Sahnetörtchen einen Urlaubskeller?“

„Hab ich vergessen, nach zu fragen.“

„Und wie hast du es also geschafft, so ...“, sie sucht nach Worten, „so völlig bleichgesichtig im Hochsommer Italien wieder zu verlassen?“

„Mit Schutzfaktor 50plus, UV-Schutz-Bluse, UV-Schutz-Langarmshirt fürs Baden und einem gigantischen Sonnenschirm. Besonders gefallen hat mir das Strandcafé. Unter einer Riesenmarkise habe ich mindestens fünf Bücher gelesen und mich mit Cappuccino und Aperol versorgen lassen.“

„Nun ja“, kommt es in Mitleidston, „mit irgendwas muss man ja die freien Tage totschiessen, wenn die Sonne eine Qual ist.“

„Es war Erholung pur“, schwärmt es aus mir heraus. „Und so wunderbar warm. Ach ja – beinahe hätte ich vergessen, den Sonnenhut in meinem Gepäck zu erwähnen. Ich besitze übrigens acht Exemplare.“

Wenn du wie ich zu den Nachtschattengewächsen gehörst, dürften dir solche und ähnliche Gespräche bekannt sein. Denn wir sind alle mit etwas zu kurz gekommen: mit Pigmenten. Unsere Haut ist weiß, häufig mit Tausenden kleiner beiger Pünktchen verziert. Auch im Hochsommer können wir keinen goldbräunlichen Schimmer vorweisen, denn wir haben nur die Alternative weiß oder rot.

Meist sind wir blass, als würden wir den Tag nicht überleben, bleiben gerade beim allerschönsten Wetter im Schatten und tun den Mitmenschen leid. Jedenfalls im Sommer, wenn auch der Durchschnittseuropäer zumindest dezent gebräunt ist.

„Kommst du nicht mit an den Strand? Wir spielen Volleyball.“

Du erklärst schon gar nicht mehr, warum du nicht mitspielst, obwohl deine Qualitäten am Netz gefragt sind, sondern sagst bloß: „Heute nicht. Bin ganz gerne mal alleine.“

Während sich die anderen bei mindestens 35 Grad im Schatten verstrahlen lassen, führst du gleich ab dem ersten Ferientag ein einsames Schattenleben.

Demonstrativ ziehst du deinen aktuellen Schmöcker aus der Tasche oder zückst lässig dein E-Book, fast gleichzeitig mit deinem besten Freund, dem Lichtschutzfaktor 50plus, ohne den du kaum fünf Minuten Sonne ohne Sonnenbrand überstehst. Du setzt den Hut mit der breitesten Krempe auf und rückst den Liegestuhl bis unter die blauweiß gestreifte Markise des Ferienhäuschens.

„Lasst mich einfach hier.“

Bei dem Satz lächelst du einigermaßen ungezwungen. An diesem Lächeln hast du schon lange geübt. Zwangsläufig, weil du nicht als Spaßbremse rüberkommen magst. Deine Rachegedanken – ihr Koteletts mit Fetträndern werdet euch noch wundern; Sonne macht alt und hässlich! Beste Grüße an den Hautarzt – behältst du für dich.

Sind wir Bleichgesichter einmal wirklich krank, senken die Mitmenschen die Augen, wenn wir noch etwas schlapp wieder auf der Arbeit aufkreuzen. Da wir in einem solchen Zustand mit Make-up nicht wirklich vorteilhaft aussehen – ausgerechnet bei heller Haut erkennt man besonders leicht, wenn etwas übertüncht werden soll – und daher besser puristisch das Haus verlassen, machen wir den Eindruck, als seien wir von einem Schmink-Handicap befallen. Diskret sammeln die Kollegen für einen Kranz mit Trauerschleife. „Unser Kalkstein macht‘ s nicht mehr lange“, wispert es durch die Flure.

Blaße Haut – ein Luxusproblem?

Nein!

Dieser Eindruck ist falsch. Denn unsereins gehört zu einer gefährdeten Spezies. Allen Ernstes: Wir leben gefährlich!

Wir haben oft sensible Haut und leiden als Kleinkinder unter Neurodermitis, erkranken schon aufgrund einer fehlenden ausreichend schützenden Pigmentierung gegen UV-Strahlen leichter an Hautkrebs, haben in null-Komma nichts Sonnenbrand und häufiger als normalpigmentierte Mitbürger Couperose, also rote Flecken und sichtbare Äderchen. Bei heller Haut ist das natürlich besonders augenfällig und schreit nach Concealer: Bitte großflächig auftragen!

Wir gehören ganz klar zu der Sorte *empfindlich*.

Aber es wäre gut, wenn nicht nur WIR zu *Hautverstehern* würden.

Motto: Hau(p)tsache Schatten!

...

## 6. Bloß nicht aus der Haut fahren

Du bist blass und musst damit durchs Leben. Basta!

Wie kam es dazu, dass ein solcher Zustand bei vielen heutzutage immer noch wie ein hartes Los gilt? Wann und wie hat sich die westliche Kultur vom Schönheitsideal blasser Haut verabschiedet? Und vor allem warum? Wer ist schuld?

Immerhin hatte man etwa 1912, also vor mehr als einhundert Jahren, entdeckt, dass es eine Verbindung zwischen Sonnenstrahlen und Hautkrebs gibt. Bereits zu dieser Zeit gab es – von der Antike einmal abgesehen – Forschung in Sachen Sonnenschutzmittel. Allerdings entstand die Sonnencreme, wie wir sie heute kennen, mit ihren gesundheitserhaltenden hohen Schutzfaktoren erst in den 80er-Jahren.

In unseren Breiten wird der Urlaubserfolg mit gebräunter Haut gleichgesetzt.

Björn ist einer von denen, die auch noch aktuell so denken. Er entspricht zwar nicht der Sahnetörtchen-Fraktion, hat aber trotzdem europäisch helle Haut. Auf Fuerteventura, seiner Lieblingsinsel, knallt er sich in die Sonne, ist am Abend puterrot und beruhigt die entsetzten Mitreisenden mit dem „Argument“: *Sieht die ersten Tage immer so aus! Das wird ja noch braun.*

Björn ist inzwischen Anfang 60, was man ihm nicht ansieht, denn er würde glatt für über 70 durchgehen. Mal ganz ehrlich: An jedem Urlaubstag, an dem er seine arme Haut auf die besagte Weise „vergewaltigt“, ist er abends fix und fertig. Kein Wunder! Exzessives Sonnenbaden bereitet Stress.

Viele Menschen legen sich, auf den ersten Blick vernünftiger als Björn, zum Zweck der Urlaubsbräune satt eingecremt in die Sonne – oft auch in die pralle Mittagssonne, häufig mit hohem Schutzfaktor, um einem Sonnenbrand vorzubeugen. Man denkt, eingecremt mit hohem Lichtschutzfaktor gleich geschützt; alles richtig gemacht.

Doch Hautbräunung ist grundsätzlich keine gesunde Sache, denn biologisch gesehen kämpft der Körper durch die Pigmentierung fast selbstquälerisch um Schadensbegrenzung. Er will unbedingt die schädliche Bestrahlung davon abhalten, die Haut zu zerstören.

...

### Wichtiges zusammengefasst

- Hautbräunung ist grundsätzlich keine gesunde Sache
- Der Körper kämpft durch die Pigmentierung um Schadensbegrenzung, weil die UV-Strahlung die Haut angreift
- Sonnencreme mit hohem LSF schützt vor Sonnenbrand
- Sonnenbrand ist eine Art Stopp-Schild: Sei gewarnt! Du hast es mit der Sonne übertrieben!
- Eincremen mit LSF schützt nicht vor Hautkrebs
- In der Mittagszeit ist die UV-Strahlung besonders stark. Nach Vorbild in Südeuropa: Siesta halten im Vollschatten