

DIE HAT EINEN SCHATTEN



Vorbild Oryxantilope: immer schön die Komfortzone aufsuchen

Unsere Autorin hält sich gern unter Bäumen, Dächern und Markisen auf. Und rätselt: Was treibt ihre Mitmenschen in die gleißende Sonne?

TEXT: VIVIAN ALTERAUGE

K

Kürzlich war ich mit einem Kollegen zum Eisessen verabredet. Um 14 Uhr, bei 25 Grad und Sonnenschein. Als er erschien, entschuldigte ich mich eiligst, einen Platz unterm Schirm ausgesucht zu haben, statt ihn erst einmal zu begrüßen. Ich hielt es für derart erklärungsbedürftig, die pralle Sonne zu meiden, dass ich darüber den Grundsatz der Höflichkeit verletzte.

Mein Fauxpas, sicher. Aber auch ein Ausdruck einer gesellschaftlichen Übereinkunft: Erkennst du einen Sonnenstrahl, dann nichts wie rein. In den folgenden Tagen schaute ich genauer hin. Ich sah Menschen, die wie von der Hand

des Sonnengotts gelenkt scheinen. Kaum reißt die Wolkendecke auf, haben sie Decken auf sämtlichen sonnenbeschienenen Flecken ausgeworfen, alle Parkbänke besetzt, die von Strahlen erwärmt sind. Viele schlecken hastig ihr Eis, vergebens – mindestens eine Kugel wird ihnen wegschmelzen. Einige haben sich frei gemacht, mit Öl eingeschmiert, sie sehen aus wie Nacktschnecken. Über jede Stirn rinnt Schweiß, er macht dunkle Flecken auf T-Shirts, die am Körper kleben. Die Leute scheinen gequält. Und doch verharren sie im gleißenden Licht.

Ich kann das entspannt aus der Ferne beobachten. Der Wind streicht mir frisch über die Wangen, ich muss keine Augen zukneifen, keinen Schweiß tupfen. Denn ich bin seit einiger Zeit schon die auf der Schattenseite. In der Komfortzone.

Zugegeben, von allein hätte ich den Weg hierher nicht gefunden. Meine kleine Tochter trieb mich. Seit sie auf der Welt ist, haben wir zwar Tausende Stunden draußen verbracht, im Park, auf dem Spielplatz. Doch niemals in der Sonne brütend, sondern stets zum schützenden Baum hastend, durch dessen Blätterdach nur dünne Sonnenfäden rieseln. Wir errichteten Strandmuscheln an stürmischen Stränden. Ja, eine Elternschaft polt so manches Verhalten um ins Gegenteil. Wir cremen mit Lichtschutzfaktor 50 und tragen selbst Hüte zum Schutz vor der Sonne. Früher überquerte ich die Straße, um auf der Sonnenseite zu gehen – nun wechsele ich auf die dunkle Seite.

Ich frage mich also: Warum tun wir uns diese Sonnenanbeterei eigentlich an? Nachvollziehbar ist noch, dass wir nach dem Winter die ersten Sonnenstrahlen aufsaugen, den Frühstücksmacchiato rivieramäßig mit Sonnenbrille auf der Nase an der Luft trinken, umwickelt von einer Fleecedecke, denn von der echten Riviera trennen uns 20 Grad. Nur: Warum sitzen wir im Hochsommer immer noch auf dem Sonnenplatz, nunmehr schwitzend statt fröstelnd? Müssen wir uns die Sonnensucht womöglich abtrainieren?

Vielleicht brutzeln wir noch immer einem Schönheitsideal entgegen, dessen Ursprünge schon Generationen zurückliegen. Wie oft necken wir Kollegen, wenn sie blass aus dem Urlaub zurückkehren. Dabei zeugte Blässe jahrhundertlang von sozialem Status, braun wurden bloß die Landarbeiter. Bis Coco Chanel eines Sommers in den Zwanzigern ein Boot in Cannes dunkel gebräunt verließ, so geht die weithin anerkannte kulturel-

le Erklärung. Und alle wollten so aussehen wie die Mode-Ikone. Dabei ging ein Malheur voraus: Chanel verbrannte sich unabsichtlich. Bis sie an Land ging, wurde Rot zu Braun, und man wertete dies als Fashion-Statement. Die Anekdoten ist übrigens regelmäßig in britischen Zeitungen nachzulesen. Die versuchen offenbar redlich, ihren Lesern abzugewöhnen, in südlicher Sonne die Haut zu röten. Engländer, so auch meine Erfahrung, haben es auch nicht so mit Schatten.

ALSO GUT, WIEDERHOLEN wir, was Hautärzte seit Jahrzehnten predigen: Wer unbedingt einen Bronzeteint anstrebt, muss nicht in der Sonne brutzeln, braun wird man auch im Schatten. Sonne strahlt aus allen Richtungen, reflektiert von Staub, Glas und Wasser.

Geben wir dem Schatten also eine Chance. Schon aus ästhetischen Gründen. Zugedrückte Augen machen hübsche Gesichter zu Fratzen. Schwitzen ist nicht ansehnlich. Wie gut man im Schatten aussehen kann, beweisen unsere südeuropäischen Nachbarn. Nippen Mittagsweißwein und Espresso unter dem Schutz der Streifenmarkise, sodass sie auch nicht mit roten Wangen und wattigen Köpfen an den Arbeitsplatz zurückkehren. Ja, auch erwiesen: Spanier und Italiener erkranken seltener an Hautkrebs als Deutsche.

Peter Harzheim, Vorsitzender des Bundesverbands Deutscher Schwimmmeister, stützt meine Eindrücke mit der Erfahrung aus vielen Freibadjahren: „Grundsätzlich schützen sich diejenigen mit der dunkleren Pigmentierung besser vor der Sonne.“ Sie saßen unter Bäumen und streiften T-Shirts über.

Wer übrigens um seinen Vitamin-D-Haushalt fürchtet, hält Arme und Gesicht zehn Minuten in die pralle Sonne; das reicht, um den Speicher zu füllen.

Womöglich haben wir Jungeltern schon längst eine Bewegung initiiert, und die Schattenplätze werden bald knapp. Als wir uns kürzlich mit vier anderen Familien im Beachklub trafen, mussten wir uns nicht umständlich verabreden. Wir steuerten alle denselben Fleck an: unter einer prächtigen Hainbuche. Die Kinder zogen Schatten im Sand nach, wir Eltern tranken Weinschorle, als eine Gruppe junger Frauen schüchtern ihre Liegestühle unter den Baum schob. „Wein“, sagten sie „verträgt man im Schatten wohl besser.“ ●

FOTO: GETTY IMAGES



HG: © pure life pictures/stock.adobe.com
Wien: © blueplayphoto/gettyimages
Frauen: © amphoto/gettyimages

**1. Klasse
reisen,
2. Klasse
zahlen!***

**Mehr Städte.
Mehr Erlebnisse. Mehr Wow!**

Sommer, Sonne, Städtetrip. Entdecken Sie mit Ameropa die schönsten Städte in Deutschland und Europa.

Z. B. Wien,
2 Nächte im DZ im 3-Sterne Hotel mit Frühstück
inklusive Bahnfahrt 1. Klasse*
pro Person **ab 249 €**

*Bahn-Upgrade im Reisezeitraum 1.7. – 31.7.,
1. Klasse reisen. 2. Klasse zahlen!

Beratung und Buchung
im Reisebüro, Bahnhof und auf
www.ameropa.de