

NOTIZEN

Von Schillers Zweifeln

Jena. (tlz) Die Kieler Schauspielerin Ila Stuckenberg gibt es am Samstag, 27. Juni, als mystische Frauengestalt zu erleben. Unter dem Titel „Von der Muse geküsst oder eine Ode an die Wahrheit“ wird sie 19.30 Uhr im Haus auf der Mauer durch Schillers Biographie begleiten und von seinen Wünschen und Zweifeln bis zum großen Werk berichten.

Altes Klosterdorf stellt sich vor

Jena. (tlz) Das alte Klosterdorf Lützeroda wird sich während der Veranstaltung „Der schöne Ort“ am Samstag, 27. Juni, vorstellen. Beginn ist um 15 Uhr in der Kirche zu Lützeroda. Nach einem Vortrag ist Zeit für Gespräche bei Kaffee und Kuchen. Die kleine Dorfkirche St. Nikolaus stammt in ihren Ursprüngen aus dem 12. Jahrhundert.

Radiokids im Offenen Kanal

Jena. (tlz) „Achtung Aufnahme“ hieß es für die Gruppe der Radiofuchs der Lobeda Radiokids. Einmal in der Woche treffen sich die Schüler der Rodatal-Schule und arbeiteten an einer eigenen Radiosendung. Das Ergebnis gibt es am Samstag, 27. Juni, 13 Uhr im Offenen Kanal Jena auf 103,4 Mhz zu hören. Die Zuhörer erwartet in der „Sendung über den Fuchs“ viel Wissenswertes über die Fuchsstadt Jena, jede Menge Musik und ein kleines Rätsel. Das Programm wurde mit Mitarbeitern der Kindersprachbrücke gestaltet.

Musikalische Vesper

Jena. (tlz) In der musikalischen Vesper der Friedenskirche erklingt am Sonnabend, 27. Juni, 17 Uhr Musik für Trompete und Orgel.



Erlebten den Anblick der gigantischen Anden: Christian Stange (33) und Claudia Hergt (32) wollten den mit 6962 Metern höchsten Punkt der südlichen Hemisphäre erklimmen. Fotos (2): privat

# So weit die Füße tragen

Wollten Gipfel des Aconcagua erklimmen: Claudia Hergt und Christian Stange

■ Von Ute Flamich

Jena. (tlz) „Das Essenszelt war zu überfüllt und unsere Gruppe zersplittert. Wir haben die Gemütlichkeit verloren! Werden wir den Gipfel erreichen? Wir wissen es nicht und denken nur von Camp zu Camp.“ So steht es geschrieben im Reisetagebuch von Claudia Hergt am 30. Dezember 2008. Die 32-jährige Hobbybergsteigerin wagte gemeinsam mit ihrem Freund Christian Stange (33) den Aufstieg zum Aconcagua, den mit 6962 Metern höchsten Berg Südamerikas, des amerikanischen Kontinents und außerhalb Asiens.

Haben sich die beiden bereits einen Traum erfüllt, sind zurzeit elf Thüringer, darunter sieben Jenaer, auf dem lateinamerikanischen Kontinent unterwegs (TLZ berichtete). Von Chile kommend sind die Männer über einen 4750 Meter hohen Pass nach La Paz gereist, in die höchstgelegene Hauptstadt der Welt. Ihr Ziel: Nach 30 000 Kilometern durch Amerika am 9. August über Anchorage, Alaska, wieder zurück



Die Sonne brennt erbarmungslos: Die Gruppe ist auf dem Weg zum Aconcagua, dem höchsten Berg Südamerikas.

nach Jena zu kommen.

Zurück in der Heimat sind Claudia Hergt und Christian Stange schon seit dem 25. Januar wieder. Begonnen hat ihre Reise am 22. Dezember 2008. „Von Frankfurt am Main ging es über São Paulo nach Santiago de Chile und von dort aus weiter auf die argentinische Seite nach Mendoza“, sagt Claudia Hergt. In Mendoza habe sich die Grup-

pe zusammengefunden. „Wir waren sechs Bergfans – zwei aus Jena, ein Konstanzer, ein Engländer, einer aus Essen und einer aus Südtirol“, sagt sie. „Am 28. Dezember fuhren wir mit dem Bus zur ersten gemeinsamen Herausforderung: einem kleinen Sechsbettzimmer in Puente del Inka, dem Ausgangspunkt unserer Tour auf 2800 Metern. Das Motto der nächsten Tage lau-

tete: so weit uns unsere Füße tragen“, sagt Claudia Hergt. Vom Lago de Horcones aus ging es weg von jeglicher Zivilisation und hin zum 3400 Meter hoch gelegenen Durchgangslager Confluencia. „Am 4. Januar begann das Finale – der Aufstieg zum Gipfel. Nach und nach stiegen alle Gruppenmitglieder – bis auf uns zwei – aufgrund gesundheitlicher Probleme ab. Aber auch wir mussten uns nach dem dritten Hochlager auf 6000 Metern Höhe geschlagen geben: Übelkeit, Erbrechen, Minusgrade, schlechtes Wetter zwangen uns in die Knie“, sagt Claudia Hergt.

Tagebucheintrag vom 19. Januar: „Im Luxushotel in Mendoza ausgiebig duschen! Aus meinen Haaren kam, so glaube ich, der halbe Long Beach! Und Finger- und Fußnägel wieder vom Yeti zum homo sapiens hergerichtet... Wir sind wieder zurück, zurück in der Zivilisation!“

„In Südamerika sind zwar noch ein paar Ziele offen, aber es ist auch nicht ausgeschlossen, dass wir einen zweiten Versuch starten, den Aconcagua zu stürmen.“

# Auch wenn die Sonne im Urlaub lockt

Viel UV-Strahlung schadet der Haut

■ Von Frauke Wagner

Jena. (tlz) Der Sommerbeginn ist mit Dauerregen und kühlen Temperaturen sprichwörtlich ins Wasser gefallen. Der Wetterbericht für die nächsten Tage verspricht keine Besserung, also werden, wie jedes Jahr, viele Familien zu Beginn der Ferienzeit ihre Koffer packen und in den Süden reisen. Die Strände sind dann überfüllt mit weißhäutigen Touristen, die sich im Wasser tummeln.

Doch viele übertreiben es, wollen schnell braun werden und setzen sich stundenlangere Sonneneinstrahlung aus. Stress pur für die Haut, sagt Dr. med. Martin Kaatz, Dermatologe und Oberarzt an der Hautklinik des Universitätsklinikums Jena.

■ Erhöhtes Krebsrisiko

Einmal eincremen, das reicht aus – so denken viele. Aber ohne einen ausreichenden Schutz ist der Sonnenbrand vorprogrammiert. Verantwortlich dafür ist die UV-Strahlung der Sonne, vor allem das UVB-Licht ist schädlich. Die Haut reagiert dann mit einer Entzündung auf das viele Sonnenlicht, die sich durch eine Rötung bemerkbar macht. „Wenn sich jemand sehr häufig sonnt oder oft einen Sonnenbrand bekommt, trägt er ein weitaus höheres Risiko, an weißen oder schwarzen Hautkrebs zu erkranken“, sagt Kaatz. Die Haut sei wie ein Speicher und vergesse nie. Die Anzahl der Sonnenbrände, die ein Mensch bis zum 18. Lebensjahr erleidet, sei ein entscheidender Faktor für das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken.

Wie lang man sich in der Sonne aufhalten kann, ist vom jeweiligen Hauttyp abhängig. Dabei bestimmen Augen-, Haut- und Haarfarbe den Typ. „Hauttyp I und II haben eigentlich gar nichts in

der Sonne zu suchen. Sie dürften nur fünf bis zehn Minuten in der Sonne bleiben.“ Helle Haut, Sommersprossen und helle oder rote Haare sowie eine helle Augenfarbe sind typische Merkmale. Sehr schnell bekommen sie einen Sonnenbrand, werden gar nicht oder kaum braun. Der Hauttyp III oder IV ist meist dunkelhaarig und wird schnell braun. Bei diesen Typen ist die Eigenschutzzeit mit 25 bis 40 Minuten deutlich höher.

■ Mittagssonne meiden

Damit der Spaß an und in der Sonne nicht zum Alptraum wird, hat Kaatz Tipps zum gesunden und verantwortungsvollen Umgang mit dem Sonnenbaden:

„Einerseits sollten die besonders strahlungsintensiven Mittagsstunden in der Zeit von 11 bis 15 Uhr in gemäßigten Breiten und in den Tropen von 10 bis 16 Uhr gemieden werden. Am besten ist es, sich im Schatten aufzuhalten, UV-sichere Kleidung bietet zusätzlichen Schutz.“ Ganz wichtig sind die Sonnenschutzcremes, die die Eigenschutzzeit der Haut verlängern. Der Lichtschutzfaktor bestimmt dabei die Länge. Beispielsweise erhöht sich der Eigenschutz bei Lichtschutzfaktor zehn um das Zehnfache. „Bei den Sonnenschutzmitteln sollte auf einen Schutz vor UVA und UVB geachtet werden, den die meisten Präparate bereits enthalten.“ Und vor allem die empfindliche Kinderhaut muss sorgfältig eingecremt werden. Wer zu einer Mallorca-Akne neigt, sollte auf fettfreie Gele zurückgreifen.

Trotz Sonnenschutzmitteln – der beste Schutz vor Sonnenbrand und einem erhöhten Krebsrisiko sind ein schattiges Plätzchen, weite T-Shirts und ein Sonnenhut, der auch Kopf und Gesicht schützt.

