

SO SCHÜTZEN SIE IHRE HAUT

Die Sonne weckt Lebenslust und gute Laune. Doch ihre Strahlen sind energiereich und können Hautstruktur und Hautzellen schädigen. In den letzten Jahren hat die Zahl der Hautkrebs-erkrankungen drastisch zugenommen – das Resultat häufiger Sonnenbrände.

Hautkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen. In Deutschland erkranken jedes Jahr mehr als 200.000 Menschen an hellem Hautkrebs und etwa 35.000 an schwarzem Hautkrebs. Vor der schädlichen Wirkung des Sonnenlichts sollten sich eigentlich alle Menschen schützen. Einige Risikogruppen müssen sogar besonders vorsichtig sein.

Wer hat ein hohes Hautkrebsrisiko?

- Dunkelhäutige Menschen mit dunklen Haaren vertragen die Sonne besser als der „keltische Typ“, also Männer und Frauen mit heller Haut, Sommersprossen, hellem oder rötlichem Haar und blauen Augen. Für diese Gruppe ist der Sonnenschutz besonders wichtig.
- Ein besonders hohes Hautkrebsrisiko haben Menschen, die nur zeitweise, meist während des Urlaubs, ohne Eingewöhnung ausgiebige Sonnenbäder genießen – auch wenn die Haut bereits tiefrot ist.
- Menschen mit vielen oder großen Muttermalen haben ein erhöhtes Hautkrebsrisiko. Die Beobachtung der Form- und Farbänderung der Muttermale ist besonders wichtig.
- Beim „schwarzen Hautkrebs“ spielt auch die Vererbung eine wichtige Rolle. Hatten Eltern oder Geschwister schon einen schwarzen Hautkrebs (malignes Melanom), ist das Risiko für die Angehörigen erhöht.
- Die Haut älterer Menschen ist sehr empfindlich gegenüber Sonnenlicht, da sie im Laufe des Lebens schon eine hohe Dosis UV-Strahlung aufgenommen hat.
- Patienten mit speziellen Hauterkrankungen und einer erhöhten Lichtempfindlichkeit durch die Einnahme von Medikamenten benötigen einen intensiven Sonnenschutz. Ohne besondere Schutzmaßnahmen erkranken sie häufiger an Hautkrebs als hautgesunde Menschen.
- Menschen, die ihren Beruf überwiegend unter freiem Himmel ausüben wie zum



Mediziner unterscheiden drei Hautkrebsformen

Basalzell- und **Stachelzellkrebs** sind die häufigsten Hautkrebsformen. Sie werden als „weißer Hautkrebs“ zusammengefasst. Er ist weniger aggressiv und gut behandelbar – besonders wenn er früh erkannt wird. Der weiße Hautkrebs kann überall am Körper entstehen. 70 bis 80 Prozent dieser Hauttumore treten allerdings auf der sogenannten Sonnenterrasse des Körpers auf – im Kopf-Hals-Bereich, dort, wo die Haut ungeschützt der Sonne ausgesetzt ist. Im Gesicht, vor allem an der Nase und der Unterlippe, am Nacken und an den Händen entsteht der weiße Hautkrebs häufiger. Ist der Tumor noch nicht größer als ein Zentimeter, besteht eine Heilungschance von nahezu 100 Prozent. Das **maligne Melanom** oder der sogenannte „schwarze Hautkrebs“ ist die gefährlichste Form von Hautkrebs. Er kann an allen Stellen der Haut vorkommen. Bei Männern entsteht das maligne Melanom sehr oft am Rumpf, bei Frauen eher an Armen und Beinen. Grundsätzlich können sich Melanome „einfach so“ bilden oder aus einem bereits vorhandenen Leberfleck/Muttermal entstehen. Wird das maligne Melanom nicht rechtzeitig erkannt und entfernt, kann es tiefer in die Haut wachsen und sich über die Blut- und Lymphgefäße weiter im Körper ausbreiten.

HAUTKREBS

PATIENTENINFO

Beispiel Landwirte oder Straßenbauarbeiter haben durch die intensive Sonnenexposition ein erhöhtes Risiko an Hautkrebs zu erkranken.

So genießen Sie die Sonne richtig

Jede Haut braucht Schutz, die eine etwas mehr, die andere etwas weniger – das kommt ganz auf den Hauttyp an. Für alle gilt: Nehmen Sie sich vor der Sonne in Acht und denken Sie immer an den richtigen Lichtschutz. Dazu gehören nicht nur Sonnencremes, sondern auch die passende Kleidung und Kopfbedeckung. So machen Sie es richtig:

- Meiden Sie die Sonne in der Mittagszeit. Wichtig zu wissen: 30 bis 50 Prozent der UV-Strahlen sind auch noch im Schatten vorhanden. Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an intensive Sonnenstrahlung.
- Bei intensiver Sonnenstrahlung, z.B. in den Bergen und am Meer sind UV-dichte Kleidung und Kopfbedeckung wichtig.
- Cremen Sie ungeschützte Hautstellen vor dem Sonnenbad großzügig mit einer Sonnencreme mit adäquatem Lichtschutzfaktor (SPF) ein. Faustregel: Je heller der Hauttyp, desto geringer die Eigenschutzzeit der Haut und desto höher sollte der Lichtschutzfaktor des Sonnenschutzmittels sein.
- Von einer Vorbräunung im Solarium wird abgeraten – zu viele UV-Strahlen, egal

ob künstlich oder natürlich, schaden Ihrer Haut.

- Baden und Schwitzen reduziert den Schutz der Sonnencreme. Verwenden Sie wasserfeste Sonnencreme, die Sie alle zwei Stunden erneut auftragen.
- Säuglinge und Kleinkinder gehören nicht in die pralle Sonne. Kinder sollen bei starker Sonnenstrahlung hautbedeckende Kleidung tragen.
- Achten Sie auch im Frühling März/April) auf ausreichenden Sonnenschutz. Durch die Klimaerwärmung und die Niedrig-Ozon-Werte ist die UV-Bestrahlungsstärke schon im Frühjahr sehr hoch.
- Beachten Sie bei der Planung von Freizeitaktivitäten den aktuellen, lokalen UV-Index. Er gibt die Intensität der Sonnenbestrahlung an und kann beim Deutschen Wetterdienst abgefragt werden.

Textiler Lichtschutz

Die richtige Kleidung schützt vor UV-Strahlen. Hier gilt: Je dunkler und dichter das Gewebe, umso besser! Der UV-Schutzfaktor für Textilien (UPF) gibt an, wie lange Sie sich mit Sonnenschutztextilien in der Sonne aufhalten dürfen, ohne Hautschäden zu bekommen.

men. Er sagt praktisch das gleiche aus wie der Lichtschutzfaktor (LSF) von Sonnencremes. Wer ganz auf Nummer sicher gehen will, sollte nach Kleidung suchen, die das Gütesiegel UV-Standard 801 trägt. T-Shirts mit diesem Gütesiegel sind von neutralen Prüfinstituten getestet. Dabei werden auch Einflussgrößen wie Dehnung, Nässe und Pflege berücksichtigt. Auf dem Produkt wird dann die UV-Schutzwirkung als UV Protection Factor (UPF) in Verbindung mit dem Begriff „UV Standard 801“ genannt. Achten Sie besonders beim Kauf von Sonnenschirmen, Sonnensegeln und Markisen darauf.

Gehören Sie zur Risikogruppe?

Wenn Sie mehr als 40 oder 50 Leberflecke/Muttermale haben, dann lassen Sie Ihre Haut in jedem Fall regelmäßig untersuchen, auch wenn keine konkreten Verdachtsmomente bestehen. Das gilt auch für Männer und Frauen die in der Kindheit häufiger einen Sonnenbrand hatten. Nutzen Sie ab 35 Jahren alle zwei Jahre die Chance des Hautkrebs-Screenings. Fragen Sie Ihren Haus- oder Hautarzt danach!

Quellen:

Deutsche Krebsgesellschaft:
<https://hausarzt.link/e2TJT>

Bundesamt für Strahlenschutz:
<https://hausarzt.link/XP8ME>

Deutsche Krebshilfe: <https://hausarzt.link/C6BMA>

Deutscher Wetterdienst:
<https://hausarzt.link/RR2oz>

Verfasserin: Verena Nittka

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie noch Fragen haben!

Praxisstempel